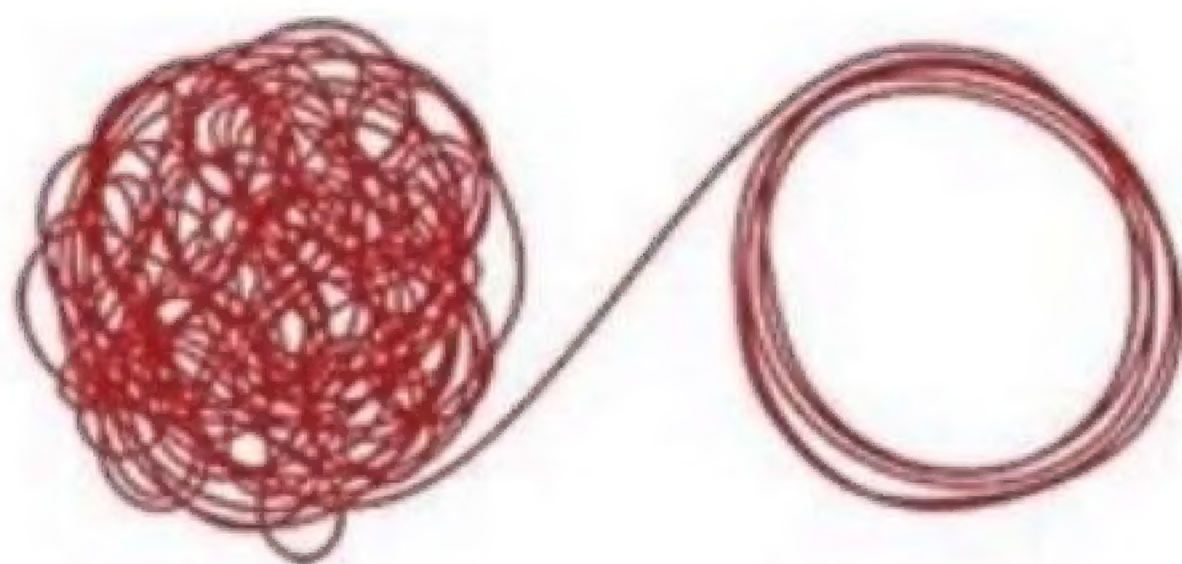
سـايكۆلۆژياى
سەرسـورهێنەر



هونەری وەلامدانەوە بە "نەخێر"
هێندەی سنوورەکانت "ئازادی"

نوسینی:ئێر تورک ئاکسۆن
وەرگێڕانی:شانۆ خەسرەو

2023

سایکۆلۆژیای سەرسورهێنەر

هونەری وەلام دانەوە بە (نەخێر)
هێندەی سنورەکانت "ئازادی"

نوسینی:ئێر تورک ئاکسون
وەرگێڕانی:شانۆ خەسرەو

2022-2023

ناوەرۆک

بەشی چوارەم

ئازادیت هێندی سنورەکانت

بەهێزە!



بابەتی یەکەم

ئازادیت هێندەی سنورەکانت بەهێزە، ئایا بەڕاستی تۆ "ئازاد"یت؟ لەگەڵ گەڕان بەدوای وەڵامی ئەم پرسیارەدا، ڕەنگە بتوانیت ڕۆمانی ژیانت بنووسیت. سەرەتا لە ئازادی چی تێدەگەی..
ئازادی ئەوەی کە دەتەوێت بیخۆیت، کاتێک دەتەوێت؟ یان توانای پۆشینی جل و بەرگ بەو شێوەیەی کە دەتەوێت بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ فشارێکی کۆمەڵایەتی بکەیت؟ بۆ ئەوەی بتوانیت هەرکاتێک بتەوێت بخەویت و لە خەو هەڵبستیت، ئەوەندەی دەتەوێت کاربکەیت لەکاتێکدا کە دەتەوێت، وە ئەو پارەیەی کە پێویستتە بەدەستبهێنیت؟ یان تەنها کاتێک لە پشووی کۆتایی هەفتەدا مۆبایلەکەت دەکوژێنیتەوە هەست بە ئازادی دەکەیت؟ با لەم ڕوانگەیەوە سەیری بکەین، ڕات چییە؟ ئایا هەموو بڕیارێک لەسەر ژیانت تەنها بە بیرکردنەوە لە خۆت دەدەیت؟ ئایا تارەکانی چارەنووست بە تەواوی لە دەستتدایە؟ پێت وایە کەسانی تر سودت لێ وەردەگرن؟ ئایا کەسانێک هەن کە دەترسیت لەدەستیان بدەیت؟ تا چەند کراوەیت بۆ گۆڕانکاری؟ بوێری گۆڕینی شێوازی خۆت بە تەواوی بەو ئاراستەیەی کە دەتەوێت. دەکرێت پرسیاری ماندووکردن بێت، دان بەوەدا بنێن... کەواتە با بۆ ماوەیەک لێرە بوەستین. چونکە دەمەوێت کتێبێکی درێژ و قووڵ بنووسم لەکاتێکدا بەدوای وەڵامی هەموو ئەمانەدا دەگەڕێم. دەبینیت کە دەستت پێکردووە. جگە لەوەش لە ناوی قووڵدا تەنها بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کێیت، ڕووبەڕووبوونەوەی سەختت دەبێت و لە کۆتاییدا هەست دەکەیت کە ڕەنگە هێشتا وەڵامی ئەوەت نەبێت کە تۆ کێیت.
با شتەکان تێکەڵ نەکەین... لانی کەم بیر لەوە بکەرەوە کە چۆن حەزت لە خواردنی هێلکەیە. تەنانەت لە ڕەفەکەوە؟ یان "با بۆ ئەمڕۆ بەم شێوەیە بمێنێتەوە، چ جیاوازییەکی هەیە؟" دەتوانی پێم بڵێی؟ئازادی خۆت لەم شەڕەی وردەکاریی بەڕواڵەت بێ بایەخدا بەدەست دەهێنیت. تەنانەت درک بەوە ناکەیت کە دۆڕاویت. چونکە "ئازادی" ئەوە نییە وەک ئەوەی بیری لێدەکەیتەوە "بێ سنوور" بیت، بەڵکو سنوورێکی ڕوون و پتەوی هەبێت. بە واتایەکی تر ئازادیت هەیە بڵێی نەخێر. بڕۆ دەرەوە. تۆ ڕێگە دەدەیت سنوورەکانت لە هەموو شتێکدا پێشێل بکرێت کە ناتوانیت بڵێیت نەخێر. کە وڵاتێک کە سنوورەکانی پێشێل بکرێت ئازاد نییە. ئەم کتێبە بەڵێن دەدات بە کێشانی سنوورەکانت بە دروستی بوارێکی فراوانی ئازادی و متمانە بەخۆبوون دروست بکات. وە لەبیرت بێت کە ئازادی و متمانە بەخۆبوون نەک

هەر کوالیتی ژیانت زیاد دەکات، بەڵکو ناکۆکی و ناکۆکیەکانت لەگەڵ خۆتدا لە هەموو بوارێکدا لە پەیوەندییە تایبەتییەکانتەوە تا پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت، لە ژیانی کارەکەتەوە تا ژیانیماڵەوەت چاک دەکاتەوە. چونکە تەنانەت کاتێک مرۆڤێک لەگەڵ کەسێکی تردا ململانێی هەبێت، تەنها خۆی شەڕ دەکات.

جوانیی وەسفکراوی وتنی (نەخێر):

بێگومان نەتوانینی بڵێیت نەخێر، تێکچوونی کەسایەتی نییە. بەڵام ئەوانەی ناتوانن بڵێن نەخێر تا ئەو ڕادەیەی ڕێگە بە تێپەڕاندنی سنوورەکانیان دەدەن، ڕووبەڕووی لەدەستدانی خود دەبنەوە و تووشی هەندێک کێشەی دەروونی دەبن. یەکەم ئەزموونەکانی ژیان لە ژیانی خێزاندا بەدەست دەهێنرێن. هەروەها لێرەدا چەندین چەمک سەبارەت بە جیهان فێر دەبن. پەیوەندییەکی دڵنیا لە نێوان دایک و باوک و منداڵدا بۆ دروستکردنی خۆئاگایەکی تەندروست و وا لە کەسەکە بکات هەست بە بەها و گرنگی بکات. هەست دەکات. خۆئاگاداری، شێوازی هەستکردنت لەلایەن ژینگەوە، چ بیرکردنەوەیەکت هەیە سەبارەت بەوەی کە تۆ چییت و دەبێت چی بیت. لە لایەکی ترەوە، تێگەیشتن لە خۆت هەڵسەنگاندنی ناوازەی تۆیە بۆ خۆئاگاداری. بۆ پەرەپێدانی هەستێکی ئەرێنی بۆ خود:

- خۆت بناسە
- پەیوەندییەکی هاوبەش لەگەڵ ژینگەدا دروست بکە
- خۆقبوڵکردن
- خۆبژێوی کەسی
- متمانەت بەخود

تێکچوونەکان لە پێکهاتنی تێگەیشتن لە خود دا بە ئاسانی پێشێل دەکرێن. ڕێگەت پێدەدات کەسێک بیت کە سنورەکانی بەئاسانی تێپەرێندرێت. تا ئەو کاتەی سنوورەکانت بەردەوام قووڵتر دەبنەوە و پێشێل دەکرێن، هەندێک ناڕەحەتی جەستەیی و دەروونی هەیە کە ڕەنگە تووشی ببیت. لکەلکە، ئازاری مل، سکچوون، گرژبوونی گەدە، هەوکردنی گەدە، پەڵەی قژ و پێست کە پەیوەندی بە فشارەوە هەیە، سەدەف، ڕەقبوونی خوارەوەی پشت و مل، تەقینەوەی تووڕەیی، تێکچوونی کەسایەتی، هێرشی ترس و دڵەڕاوکێ، خەمۆکی مانیک، خەمۆکی... چۆن خۆت بپارێزیت؟ گرنگە بۆ تەندروستی جەستەیی و دەروونیت. بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە کە هەمیشە دژایەتییەکی توند لەسەر هەموو شتێک هەبێت. بۆ

ئەوەی نیشان بدات. سنوورەکانت ئەوەیە کە تۆ کێیت. هەر بۆیە پێویستە شووشە گەورەکە بە خۆتەوە بگرێت و بزانیت بەڕاستی کێیت بۆ ئەوەی بتوانیت بە تەندروستی خۆت بپارێزیت. بۆ نموونە با پاڵەوانێکی ئاسایی لە ژیانی شارە گەورەکان هەڵبژێرین و پێکەوە تێبینییەک بکەین لەسەر سنوورەکان کە ئاگاداری نییە... با پاڵەوانەکەمان ژن بێت. ئایا بۆ ئاسانکاری لە گێڕانەوەی چیرۆکەکەدا ناوی "ئەسین"ی لێ بنێین؟

رۆژێکی ئاسای بەڕێز "بەلێ"

1

بەیانی باش!

ئەمە چ مۆبایلێکە کاتژمێر شەشی بەیانی؟ هێشتا ٤٥ خولەکی ماوە بۆ ئەوەی لە خەو هەڵسێت، بەڵام... "خۆزگە مۆبایلەکەمم کوژاندبایە"، لەکاتی کردنەوەیدا بیری کردەوە...

دواتر چەندە بێمانایە ئەم بیرۆکەیەی دۆزیەوە. لە چ قۆناغێکی ژیانیدا توانیبووی مۆبایلەکەی بکوژێنێتەوە و بخەوێت؟ لە ژیانی خوێندکاریدا لە دەرەوەی شار،پێویست بوو هەموو کاتژمێرەکان ئاگای لە موبایلەکەی بێت بۆ ئەوەی دایک و باوکی دڵەڕاوکێی، هەست بە ئاسودەی بکەن.

پێویستی بەوە بوو لە هەر کاتێکی ڕۆژدا، لە هەر کاتێکی شەودا ئامادە بێت ،هەمیشە ئامادە بێت. ئێستا خێزاندارە، ژنێکی زەبەلاحبوو، تەنانەت ئێستاش دایکی کورێکە حەوت ساڵانە.بەڵام چۆن بوو تەلەفۆنەکەی دانا و بخەویت؟

دایکی و باوکی زۆر پیر و نەخۆش بوون. ئەمجارە هەموو شەوێک دڵی لەمشتی بووکە دەخەوت. "ئەگەر شتێک بەسەریاندا هات و لەکاتی پەیوەندیکردندا نەتوانن دەستیان پێم بگات چی؟" ئەو بە مۆبایلێکەوە دەژیا،بێگومان کەسانێک هەن کە ئەم دەرفەتە دەقۆزنەوە...

وەک هاوڕێی ئۆفیسەکەی ئیسرا بۆ نموونە... "چی ڕوویدا، ئایا ئێسرا لەم کاتەی بەیانیدا باشە؟"

"ئەگەر ئەمڕۆ بمبەیتە سەر کارەکەت تۆ ئۆتۆمبێلی کۆمپانیات هەیە ،

ئاخر... دەبێت لە ڕێگادا لەلای براکەم بوەستم، ئەودیاریەی لەرۆژی لەدایک بوونم وەرم گرتوە بە دوکاندارەکەی دەگۆرمەوە،

"باشە" بەیانی کوڕەکەم لە قوتابخانە دادەبەزێنم.دەبێت قسە لەگەڵ بەڕێوبەری قوتابخانەکە بکەم،تەنانەت ئەگەر پێنج خولەکیش بێت. ئەی ئەو پێڵاوانەی کە لە مامی قوتابخانەکەت کڕیوتم، ئا دیاری کە ئەگەر دوێنێ کێشەی هاتنەوەت بۆ ماڵەوە نەبوایە دەتگۆری...
بۆ ئەمەش هەردووکتان خەواڵووم دەکەن و وا مامەڵە دەکەن وەک ئەوەی پلانم نییە، تەنانەت ناپرسن ئایا ئامادەم یان نا. من ناتوانم خزمەت بە فەرمانگەکە بکەم، بەو پێیەی من ئەو کارمەندانەم کە زۆرترین پێویستم بە ئۆتۆمبێلەکە هەیە، ئەم ئۆتۆمبێلە بۆ من تەرخانکرا، بێگومان نەیتوانی بڵێت، دەسەڵاتی میللەت نەهێڵمەوە..."
پێشتر وەک کەمێک زمان گرتنی هەبوو. "مەبەستم ئەوەیە، لە ڕاستیدا ئەم بەیانییە عەلیمم لە قوتابخانە دابەزاند... بەڵام نازانم...جگەلەوەش زۆر زووە...
ئێمە لە ئێستاوە لە ڕێگادایین. کات بەفیڕۆ نادەین.
براکەم." دەچێتە خوارەوەو پاکەتەکە دەدات.
زوو پەیوەندیم کرد تا داواکاریەکەمان وەربگرین.،ئێسین وتی .....
باشە باشە"کاتێک لە ماڵ دەردەچم زەنگ لێدەدەم، بۆئەوەی تۆ بچیتە بەر دەرگا...
ئەمە چۆنە؟ مرۆڤەکان چەندە بێ بیرکردنەوە و بێ هاوسۆزن...
تەنانەت خۆپەرستیش...
بەداخەوە، بەڵام کێ لە شەرمەزاری تێدەگات؟...
هەمووان تا تەواو دەبن تەنها هاوڕێتن بەیانی هێندە دەمارگیر بوو مۆبایلەکەی بە توندی لەسەر جێگای شەوانە دانا و خەوی لێکەوتەوە.ژنەکەی بە دەنگێکی خەوتوو بەڵام نزم وتی: "هێواش بیکەرەوە ئەسین"...
"مرۆڤێک لێرە خەوتوە..." ئەسین وەڵامی نەدایەوە...
٤٠ خولەکێکی تری هەبوو بۆ ئەوەی بخەوێت. قوربانی بۆ کەس نەدەدا.
هەرچەندە تووڕە بوو، بەڵام لەو ساتەدا کە چاوەکانی داخست، دوورکەوتەوە دەستبەجێ.
پاشان بە دەنگێکی تووڕەییەوە کە لە گوێیەکانیدا دەنگی دەدا، هەڵیکوتایە سەر پێیەکانی. "لە خەو هەڵسە! چ نابەرپرسیارێتییەکە!"
ژنەکەی لە جێگاکەی خۆی دەرکردبوو. ڕایکرد بۆ حەمامەکە و لە تووڕەییدا دەرگاکەی دابەیەکا. عەلی بچووک کە لە ژاوەژاوەکە ترساوە، بە پەرۆشەوە چوو بۆ ژووری نووستنەکە. وتی "چی" و سەیری کاتژمێری تەلەفۆنەکەی کرد. "خەوم

لێکەوت". کاتێک بە مۆبایلەکەی ئێسرا لە خەو هەڵسا، دەبێ بەبێ ئەوەی بزانێت زەنگی ئاگادارکردنەوەکەی کوژاندبێتەوە.
چۆن ئەم کارە گەمژانەیەم کرد... زەنگی ئاگادارکردنەوەم کوژاندەوە، تەنها خوویەک... هێی، سەرم سوڕماوە..." ئێزراش تەلەفۆنی دەکرد.
لە ڕاستیدا دەبوو سەیریان بکردایە. ئەسین وتی: "من سەرکەوتم." 'ناتوانم ئەم بەیانییە نانی بەیانی دروست بکەم، هەمووان جل و بەرگیان لەبەر بکەن، پێنج خولەکی تر لە خەو هەڵدەستین" "ئێمە شیرینی و شیرت بۆ دەهێنین بۆ قوتابخانە، باشە عەلی؟ من سوپاسگوزارم بۆ عەلی... بەهەر حاڵ حەزی لە نانی بەیانی نییە... "وتی باشە"شیری میوەم دەوێت..."
بەڵام ژنەکەی ئەسین ئەوەندە لێبوردە نییە...
لە حەمامەوە تەلەفونی کرد، "کاتم نییە نانی بەیانی لە ئۆفیس بخۆم" من کۆبوونەوەیەکی زووم هەیە لە کاتی خۆیدا. پیاو هەیە لە دەرەوەی وڵاتەوە دێن. ناتوانم کەس لە چاوەڕوانیدا بهێڵمەوە. ناتوانم بە درێژایی بەیانی برسی بم..."ئێسین وتی "باشە" "ئاخر تۆ نان بۆ خێزانەکەمان ئامادە دەکەیت..." قاوە، هێلکەی کوڵاوی نەرم، نانی برژاو و زۆربەی...

خێرا نانی بەیانی دڵخوازی خۆی ئامادە کرد و هەر کە دەستی عەلی گرت و ماڵەکەی بەجێهێشت. لەکاتێکدا خەریکی ئامادەکردنی نانی بەیانی بوو، پێشتر کاتێکی لەدەستدابوو بۆ ئەوەی لەگەڵ بەڕێوەبەرەکە کۆببێتەوە.
ئێسرا، "تۆ لە کوێ بوویت؟" بەردەوام بوو لە یاریکردن و دووبارە و سێبارە. بەیانی ئێسین تووشی خەمۆکی بوو. ئەگەر جارێکی تر زەنگی لێبدایەوە، تەلەفۆنەکەی هەڵدەگرت و هەرچییەک دەهاتە دەمی دەیگوت، بەڵام خۆشبەختانە بێدەنگ بوو. "ئەرکی ماڵەوەم دیسانەوە لە ماڵەوەیە!" ئایا عەلی نیگەران نییە؟ "مامۆستا دیسان لێم توڕە دەبێت. هەمووی لەبەر تۆیە، تۆ یارمەتیم نادەیت. نا، تۆ..." "شەرمەزاریت!" پێشتر باسمان کرد. "جارێکی تر ئەرکی ماڵەوە نییە؟" عەلی دڵتەنگ بوو و دەگریا. "خەممەخۆ، خۆشەویستم، تەلەفۆن دەکەم و قسە لەگەڵ مامۆستاکەت دەکەم. ئاخر تۆ ئەرکی ماڵەوەت تەواو کردووە... "من کردوومە، بەڵام لە شوێنێکدا نییە! " ئێزرا جارێکی دیکە تەلەفۆنی دەکرد. ئیلهامێکی زۆری وەرگرت. "ئەرکی ماڵەوەت بەرپرسیارێتی تۆیە، بەڵام عەلی.. "پێشتر ئەرکی ماڵەوەم تەواو کردووە...

بەڵام ئەرکی ئێمە بوو جانتاکان ئامادە بکەین. مامۆستاکە وا وتی: ئێوارە لەگەڵ دایکت جانتاکەت ئامادە بکە، ڕۆژی دواتر هەر وانەیەک هەبێت. تۆ هاوکاری ناکەیت!" "کاتێک من خوێندکار بووم، هەموو کارەکانم خۆم ئەنجام دەدا. من خۆم جانتا و پێشبرکێکەم ئامادە دەکرد عەلی تۆ هەندێک بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ دەگریت، بەڵام ئێوەش هەروا. ئێسین ئەمجارە زۆر دلتەنگ بوو"باشەمن پێشتر هەرگیز خوێندکار نەبووم، نازانم؟ یارمەتیم بدە، چۆن؟. تێگەیشت کە چاوەڕێی بەرپرسیارێتی زۆر دەکات لە منداڵێکی بچووک. بێگومان عەلی پێویستی بە سەرنج و یارمەتی هەبوو...

ئەو مافی ئەوەی هەبوو لەگەڵ دایکیدا لەگەڵ پرۆسەکەدا ڕابێ. لە خۆی توڕە بوو کە وا بە تەنیا جێی هێشتووە. وتی: ڕاست دەکەیت هەنگوین. "بەڵێن دەدەم دووبارە نەبێتەوە." عەلی لە قوتابخانە بەجێهێشت، ئێسین ڕایکردەوە بۆ لای ئۆتۆمبێلەکە. بە ڕۆژ تەلەفۆنی بۆ بەڕێوەبەرەکە دەکرد و دۆخەکەی بۆ ڕوون دەکردەوە. تۆ دایکی بێ بەرژەوەندیت، با بیر بکەنەوە. ئێستا هیچ شتێک نەبوو بیکەین. ئەسرای لە ماڵەکەی هەڵگرت، هەرچەندە بە دواکەوتنی بیست خولەک. "کاتژمێر شەشی بەیانی تەلەفۆنم بۆ کردیت بۆ ئەوەی درەنگ نەکەویت" ئێسرا بە خەمبارییەوە وتی... "براکەم لە دەرەوەش بووەتە دار..." "تەنها خەوم لێکەوت. هیچ شتێک نییە تۆ بیکەیت...

هەمیشە هەموو بەیانیەک بەم شێوەیەیت؟ زۆر گرانە کارەکەت... لە ماڵەوە منداڵ هەیە، مێرد هەیە.

شەرم بۆ ئەوانیش... ناتوانن بچنە سەر کار و قوتابخانە..." "ئێمە هەموو بەیانیەک بەم شێوەیە نین، خەمت نەبێت. ئەمڕۆ شتەکان کەمێک تێکەڵ بوون. من نەمتوانی لە خەو هەڵسێنم کاتێک خەوەکەم پچڕا." "سوپاس بۆ خوا ئەگەر کۆمپانیایەک نەبێت ئۆتۆمبێلێک لە ژێرەوەت ڕابکێشێت، دەست و قاچەکانت تێکەڵ دەبن. بێگومان لە کۆمپانیا ئۆتۆمبێلێکمان پێ نادەن. لە هەر حاڵەتێکدا لە کاتی خۆیدا دەگەین چونکە..." بوێرییەکەی ئەسرا ئیسینی تووڕە کرد. بەهۆی ڕۆژێکی جوانەوە سەرەتایەکی پڕ لە گێژاویان هەبوو، بەڵام هیچ شتێک بە سوکی وەرنەگیرا... "ئەمە پێی دەوترێت زیادەڕەوی!"، ئیسین بیری کردەوە ئەمەش ڕوودەدات....

بەڕێز "بەڵێ" لەکوێدا هەڵە دەکات؟

لە ڕاستیدا ئەسین هیچ مەیدانی بوون و خودی نییە. جگە لەوەش وەک شێوازێک ژیان قبوڵ دەکات. وەک ئەوە وایە ژیان بەم شێوەیە بەردەوام بێت... تەنانەت شەوانە مۆبایلەکەی ناکوژێنێتەوە، لە ترسی ئەوەی ڕەنگە ئازیزەکانی پێویستیان پێی بێت. ئەولەویەتی کەسانی تر لە ساڵانی خوێندکارییەوە هیچ ئەولەویەتێکی نییە چونکە فەزا بۆ خۆی دروست دەکات... سەرەڕای ئەوەی کارمەندێکی خوێندەوار و سەرکەوتوو و دایک و باوکە، بەڵام متمانەی بەخۆی نییە. هەرچەندە پێویست ناکات بە ئۆتۆمبێلی شوێنی کارەکە ئاگاداری کاروباری کەس بێت، بەڵام دەترسێت(نەخێر)بە هاوکارەکەی بڵێت چونکە دیارە لە ئۆفیس قسە دەکرێت و ئەسین تەنانەت داواکارییە بێ پاساوەکانی هاوڕێکەی ڕەت ناکاتەوە چونکە ئەو دەیکات نایەوێت بخرێتە ژێر ڕەخنە و تەنز و تەنزی خراپی کەسەوە. هێندە ڕێگەی داوە سنوورەکانی پێشێل بکرێن کە تەنانەت ژێردەستەیەکیش بوێری ئەوەی هەیە کە لە کاتەکاندا پەیوەندی پێوە بکات کە گونجاو نییە کاروباری تایبەتی خۆی بکات. ئیسین پێی وابوو بەهۆی هەڵوێستە نەرم و نیانەکەیەوە، ئارامی خۆی لە شوێنی کارەکەیدا دەپارێزێت. جارێک. بێباکانە هێرشکردنە سەر فەزای تایبەتی خۆی بۆ ئەوەی لەگەڵ کەسدا پەیوەندی خراپ نەبێت،دەرفەت دەدات.

ئەو نیگەرانە لەوەی کە لە چ جۆرە دایکێک دەچێت، بەڵام سنوورەکانی ئەوەندە سەرقاڵن کە کێشەیەکی زۆری هەیە بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی تەندروست لەگەڵ منداڵەکەیدا هەبێت. بەو پێیەی ئەولەویەتەکانیان ڕوون و یەکگرتوو نییە، ڕەنگە بەرپرسیارێتیەکانیان بەرامبەر بە منداڵەکەیان بخرێتە پێشەوە یان بەپێی داواکاری کەسانی دیکە دوابخرێت. بەڵام لەم پرۆسەیەدا پێداویستییە دابیننەکراوەکانی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی داوای چاوەڕوانی و گرنگیدانی زیاتر لە دایکی بکات. بەو پێیەی ئیسین سنوورێکی تەندروست لەگەڵ منداڵەکەیدا نییە، ئەمجارە سنوورەکانی تاڕادەیەکی زۆر لەلایەن عەلیەوە داگیر دەکرێن. هاوسەرەکەی لە کۆمپانیایەکی گەورەتر کاردەکات کە بەرپرسیارێتی زیاتر دەگرێتە ئەستۆ و خاوەنی زیاترە.

لەگەڵ پەیداکردنی پارە، وردە وردە لێبوردەیی ئیسین بەرامبەری فراوانتر بوو. بەم مانایە سنوورەکانی تێپەڕێنراوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئیسین کار دەکات، پارە پەیدا دەکات، بەشداری دەکات لە بژێویماڵەکەیدا، بەڵام بەم مانایە، بەزەحمەت دەڵێت (نەخێر) بە هاوسەرەکەی چونکە هیچ سنوورێکی تەندروست لەگەڵیدا نییە، تەنانەت هەوڵیش نادات. کارەکانی خۆی بە نرخێکی کەمتر لە کارەکانی ژنەکەی

دەزانێت و بە نادادپەروەرانە نازانێت ژنەکەی ئەم دیدگایەی هەبێت. بە نەوتنی "نا"ئەم بەیانییە ناتوانم نانی بەیانی بخۆم، چونکە کارێکم هەیە کە بتوانم پێی بگەم"، دەرفەتێک دەرەخسێنێت کە خۆت بیت و لە ڕاستیدا ڕێز لە سنوورەکانت نەگریت. لەم حاڵەتەدا چارەسەری تەندروست چییە کە پێویستە بۆ ئەوەی ڕۆژەکە بە دروستی دابنێیت؟

با پێکەوە ببینین.....

1- وەرگرتنی ئەولەویەتەکان بە دروستی:

- پێویستە بە باشی بخەوم بۆ ئەوەی بەرهەمدار بم لە کارەکەمدا. ناتوانم ڕێگە بدەم کەس پەیوەندیم پێوە بکات بە تەلەفۆن. خەوتنم فەزای تایبەتی منە و بێگومان لە ئەولەویەتەکانمە. پاشان شەوانە کاتێک دەچمە سەر جێگا مۆبایلەکەم دەکوژێنمەوە. یان ژمارەیەکی تایبەت بۆ ئەو کەسانە وەردەگرم کە ڕەنگە بەپەلە پێویستیان پێم بێت، یان لیستی دامەزراوە و کەسەکان دەدەم کە لە حاڵەتی نائاساییدا پەیوەندییان پێوە بکەن.
- پێویست ناکات کاروباری تایبەتی کەس بکەم تەنها بۆ ئەوەی خشتەی کارەکەم بشکێنم. ئەو ئۆتۆمبێلەی لە شوێنی کار کڕیبووم، بە تایبەتی بۆ من تەرخانکرابوو بۆ ئەوەی بچمە سەر کار و بۆ ئەوەی لە کۆبوونەوەکاندا بگەمە پێشەوە. بە هاوڕێکەم دەڵێم "ناتوانم یارمەتیت بدەم لەم کارەدا. خشتەی کارێکی ترم هەیە. **نەخێر** ناتوانم بێم بۆ ئەوەی تۆ هەڵبگرم، ئەوە ناتوانم..،هیچ شتێکی تر نییە کە بتوانم بیکەم.

(نەخێر)ێکی کاریگەر چییە؟

1- وتنی "نا ناتوانم بێم زۆر داوای لێبوردن دەکەم..." ئەوە دەردەخات کە هەست بە تاوانباری دەکەیت بەرامبەر بە کارەکانی خۆت. لەڕاستیدا دەبێت بڕۆیت، بەڵام ببورە ناتوانی بڕۆیت. هەست بە تاوانباری دەکەیت لەسەر ئەو کارەی کە کردوتە، ئەمەش ڕەوایەتی بە لایەنی بەرامبەر دەدات. هەست بە نادادپەروەری دەکات. چونکە تەنانەت تۆش بە ڕوونی دەڵێیت کە زۆر پەشیمانیت لەوەی کە نەتتوانی بیکەیت. لە خێرخوازییەکی کاریگەردا هیچ تاوانباربوون و ترس و دڵەڕاوکێیەک نییە. "نا، ناتوانم بێم بۆ ئەوەی تۆ هەڵبگرم پلانێکی ترم هەیە. دەتبینمەوە، بای..." بێ دوودڵی، متمانە بەخۆبوون، بێخەم،

ئیرادەدار، ڕێزدار، بێ چەواشەکار و لە هەمووی گرنگتر بێ تاوان، بەهێزترین پارێزەری دۆمەینەکەت(باری زانیاری کەسی).

2- دۆزینەوەی چارەسەر ئەرکی تۆ نییە. یەکێک لە سوودە کاریگەرەکان ئەوەیە کە تۆ بە ئارەزووی خۆت ئەو بارگرانییانە هەڵناگریت کە هی خۆت نین. "ناتوانم بێم"بەڵام بە تەکسی یان لە پشووی نیوەڕۆدا بتبەم؟ ڕێبازەکەی وەک وشەی "ببورە"، دەتباتە ئەو ئەنجامەی کە هێشتا هەست بە تاوانباری دەکەیت. سەرەتا بە ڕوونی ئەوە دەڵێیتەوە کە ئەرکی دڵخۆشکردنی لایەنی بەرامبەرت بە خۆت داوە و ئەگەر ئەم کارە نەکەیت خزمەتێکی ناشیرینی گەورە دەکەیت. ئەم شێوازە واتە دان بەوەدا بنێیت کە ئەو کەسەی داواکارییەکە دەکات کە چەندە ڕاستن لە داواکارییەکەدا، بەڵام تۆ تاوانباریت. بۆیە کەس هەست بە تاوانباری و نادادپەروەری بەرامبەرت ناکات. بە پێچەوانەوە تەنانەت پێی وایە مافی خۆیەتی تۆ تاوانبار بکات کە ئەرکی خۆت جێبەجێ نەکەیت. هەوڵدانت بۆ ئەوەی هاوبەشی چارەسەری بیت لە بابەتێکدا کە پەیوەندی بە تۆوە نییە، ناکاتە کەسێکی بیرمەند و باش. بە پێچەوانەوە دەبێت ئەرکی سەرەکی خۆی بەرامبەر بە هاوڕێکەی جێبەجێ بکات. تێڕوانینێک هەیە کە تۆ کەسێکی خۆپەرستیت و دەترسیت تەنانەت درک بەم شتە بکەیت. کەواتە ڕستەی ئایدیاڵی "نا، ناتوانم بێمە تۆ هەڵبگرم. پلانێکی ترم هەیە. لێرە دەتبینمەوە، بای..." ڕێبازێکی گونجاو و یەکلاکەرەوەیە. لەم حاڵەتەدا نە خۆپەرست دەبیت و نە هەست بە تاوانباری دەکەیت. تۆ تەنها شایستە نیت، بەڵکو ئەولەویەتێکی ترت هەیە، ئەوە هەموو...

- **با بەردەوام بین لە چیرۆکی نموونەیی سەبارەت بە ڕێکخستنی ئەولەویەتەکان بە دروستی:**

سەرەتا دەبێت منداڵەکەم لە خەو هەڵسێنم و جانتاکەی کۆبکەمەوە و نانی بەیانی بۆ دروست بکەم. جگە لەوەش، ناتوانم ئەولەویەتەکانم بگۆڕم بەهۆی هەر شتیک کە پێشتر رویداوە،هەروەها بەو پێیەی ئەمڕۆ لە قوتابخانە لەگەڵ بەڕێوەبەری قوتابخانە کۆبوونەوەیەکم هەیە، بۆ ماوەیەکی زۆر ناتوانم

ئاگاداری ژنەکەم بم. ئەو بڕیار دەدات چی لەبەر بکات و نانی بەیانی خۆی ئامادە دەکات. "ئازیزم، من خواردن دەدەم بە عەلی، دەڕۆم. ئەمڕۆ بە تەنیایت بۆ نانی بەیانی. خۆشم دەوێیت. ئێواران دەتبینمەوە...." بەڵام ناتوانم بە برسێتی بچمە ئۆفیس، کۆبوونەوەم هەیە..." "ناتوانم مامەڵە لەگەڵ کارەکەی عەلی بکەم ئەگەر نانی بەیانیت بۆ دروست بکەم. منیش لە کار درەنگ دەبم. من ئەمڕۆ ناتوانم یارمەتیت بدەم، ئەو سنوورانەی لە پێناو خۆشەویستی و ڕێزگرتن و ژیان لە ژینگەیەکی ئارام و دوورکەوتنەوە لە ململانێ بە قوربانی دەیدەیت، دەگۆڕێت بۆ سنوورەکانت، کاتێک ناتوانی بڵێی نا، تۆ لە زیندان ئازاد نین، تارەکانی ژیانت بەدەست کەسانی ترەوەیە، هەموو کەسێک لە ژیانتدا پەتەکانت دەگرێت و لێرە و لەوێ فڕێت دەدات، ئایا هێزت هەیە بیر لەوە بکەیتەوە کە بەڕاستی چیت دەوێت؟

2/دۆزینەوەی سنووری ئایدیاڵ:

"سنوور" چییە و لە چ بارودۆخێکدا مرۆڤ دەبێ بڵێت نەخێر؟ سنوورەکان یاسا و بنەمای ڕەق نین. هەروەها ناتوانێت ئەو دیوارانە بێت کە بۆ ئەوانی تر دروستی دەکەیت... سنوورەکانت کارا بن بۆ ئەوەی تەندروست و دڵخۆشت بمێننەوە نەک دەستنەگەیشتن. دڵنیابە لە مەبەستی خۆت کاتێک دەڵێی نا بە کەسێک. ئایا ڕەتیدەکەیتەوە شتێک بکەیت کە بەڕاستی ناتەوێت بیکەیت، یان بۆ ئەوەی کەسێک توڕەی بکات، بیخاتە شوێنی من، تێکی بدات، ئەگەر بڵێین؟ چونکە مەبەستت هەرچییەک بێت، لە هەردووکیدا سەرکەوتوو دەبیت. لەوانەیە نەتەوێت بزانیت کە خۆت فریو دەدەیت کاتێک دواتر گلەیی دەکەیت و دەڵێیت "من ڕەتمکردەوە، بەڵام ئەو دەستیکرد بە موناقەشەکردن لەگەڵم هەرچەندە مەبەستم نەبوو**"**.

3/یەکدەنگی لە پراکتیکدا: ئەگەر تۆ یەکێک بیت لەو کەسانەی کە دەڵێیت "با ئەمجارە بیکەین"، هەرگیز ڕازی نابیت لەوەی بتوانیت بڵێیت نەخێر. هەرچەندە پێدەچێت کەسێک بیت کە بتوانێت بڵێیت نەخێر، سنووری هەیە، متمانەی بەخۆی بەرزە، هەڵوێستێکی سەلامەت و متمانەی بەخۆی هەیە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە ئایدیاڵەکەی تۆیە تەنها تۆ...
تائەو کاتەی ئێوە لە پراکتیکیدا لاواز بمێننەوە بەردەوام دەبن لەوتی ژمارەی زۆر بەڵێ کردن بۆ خەڵک،بەجۆرێک کە خەڵکانیتر بەسەرتتا زاڵ دەبن.

2

کارێکی باش!

ئەسین نیو سەعات دواکەوت لە کار... کەمێک بێزار بوو. وە مێشکی لای عەلی بوو... بیری کردەوە "خۆزگە بەیانیان جانتای کوڕەکەم پشکنیبایە" . جگە لەوەش ڕووخساری ئێسرا هێشتا سەری لێ شێواوبوو. بەردەوام بوو لە تاوانبارکردنی ئیسین کە دواکەوتووە.

وتیشی: بێگومان کەس دەستوەردانتان لێ ناکات. "ئێستا دوو سەعاتم ماوە بۆ ڕوونکردنەوە، دەبێت بچمە لای بەڕێوەبەر، چی بڵێم، ئایا خاتوو ئەسین خەوی لێکەوت؟"

ئیسین وتی: پەیوەندی بە منەوە نییە. ڕاستە... ئەسین دەیتوانی بڵێت "ناتوانم بێم"، بەڵام سەرقاڵ بوو بۆ ئەوەی کاری هەمووان تەواو بێت، لەگەڵ کەسدا تووشی کێشە نەبێت، نەهات. لەگەڵ تێڕوانینی کەس تێکەڵ مەکە. جگە لەوەش بەهۆیەوە تەنانەت کوڕە تاقانەکەیشی دڵتەنگ کردبوو.

ئەمە "ئایا شایانی ئەوە بوو؟" بیری لەوە کردەوە. "هێشتا لەگەڵ کەسدا باش نەبوویت..." ئیتر کاتێکی بۆ نانی بەیانی نەمابوو. ناچار بوو لە چەند خولەکێکی بەیانیدا بەشداری کۆبوونەوەکە بکات. لە ماندوێتی هەستی بە سەرگێژخواردن دەکرد. ڕەنگە چایەکی شیرینکراو ڕزگاری بکات. چایەکی شیرینی لە ئامێرەکە وەرگرت و چووە کۆبوونەوەکە. لەم دواییانەدا سەرقاڵی کارە... ئاخر لە بەشی هاوبەشی بیانی لە کۆمپانیایەکی بیناسازیدا کار دەکات... هەموو هەفتەیەک لە بیناسازییەوە سەردانی وەبەرهێنەرانی بیانی دەکرد... بەداخەوە میوانەکانی ئەم هەفتەیە پێویستییەکی تایبەتیان هەبوو سەرنج، هیچ کامیان لەبەردەم بارگرانییەکدا نین کە نابێت ئیلهامیان لێ وەربگیرێت. ئەگەر لە دۆخێکی باشدایت، ئەم هەفتەیە هەموو شتێک لە ژێر کۆنترۆڵی خۆتدا بێت. ئێوارەخوان، ئاهەنگ، گەشتی ڕۆژانە، کۆبوونەوە... ڕات چییە؟" تەنها ئەوە بوو بڵێت "زۆر قورسە بۆ من. تەنها بەیانیان لە گەشتەکانی بیناسازیدا دەبم، تکایە. هەروەها نەیدەویست داوای بەڕێوەبەرەکەی ڕەت بکاتەوە و بیخاتە دۆخێکی سەختەوە.

وتی قبوڵ بکە. تەنها هەفتەیەکە ئاخر چی ڕوودەدات؟ من مامەڵەی لەگەڵ دەکەم...., پاشان ئەمشەو لەگەڵ میوانەکانمان دەچینە دەرەوە بۆ نانخواردن. شوێنێکی شیک ڕێکبخە. با بڕۆین"، ئیسین بێدەنگ بوو کاتێک وەڵامەکەی وەرگرت.ئایا بەم زوانە دەست پێدەکات؟.
وای خوایە!
بەڵام پلانی دانابوو ئەمشەو بە تەنیا لەگەڵ هاوسەرەکەی لەسەر مێزێکی خۆش نان بخۆن. بەیانیان بێهودە پاڵیان دەدایەوە. ڕۆژی دواتر جلی ژنەکەیشی ئوتو دەکرا... پیاوەکە زۆر گرژ دەبوو. عەلیش هەبوو... بڕیار بوو پێکەوە ئەرکی ماڵەوە ئەنجام بدەن، تۆ بەڵێنت دا کە ئاگاداری بیت. ئەو خۆی بەخشی... وتی: باشە، لە چێشتخانەیەکی فەنتازی جێگا حجز دەکەم بۆ ئێوارەکە. ئێمە میوانەکانمان لە هۆتێلەکە هەڵدەگرین..." کاتێک گەڕایەوە سەر مێزەکەی هەستی کرد لە برسێتی بێهۆش دەبێت. ئەمجارەیان ویستی بە تەنیا بچێتە دەرەوە بۆ نانخواردن. سەرەتا تەلەفۆنی بۆ هاوسەرەکەی کرد. ئێواران ئیشێکی هەبوونەیدەتوانی منداڵەکە لە قوتابخانە هەڵبگرێت، وتی لە خەسووی دەپرسم، هاوسەرەکەی وتی باشە دایکم دەبێ عەلی ببات. . .. منیش زوو دیم.. "ئاساییە، ڕاستە؟ ئەم کارە بۆ من زۆر گرنگە..." "هەفتەیەکی سەخت دەبێت بۆ عەلی بە هەمان شێوە... دایکم هەروەها..." "بەڵام دایکت حەزی لە دەوری نەوەکەت بێت. بۆ دەبێت کێشە بێت؟" "خۆشەویستی شتێکە، سەیرکردن شتێکی ترە... ئاخر ژنەکە پیرە،لەوانەیە حەزی بە قەرەباڵغی نابیت.
پێویستە دەست لەکار بکێشمەوە؟ باشترە؟"ئەوە پەیوەندی بە چییەوە هەیە؟" تۆ هیچ پەشیمان نیت لە ئەنجامدانی کارەکەت. بەڵام تەنانەت کۆبوونەوەکانم وا دەکات هەست بە تاوانباری بکەم.
بابەتەکە وردە وردە لەری لادەچیت، ئیسین. دەبێت داییخەم."باشە، ڕاستە؟" بە هیچ شێوەیەک...ئەگەر دەتەوێت بیکەیت لەگەڵ دایکم قسە بکە و هەفتەیەک بەڕێوەی دەبات.
بەڵام خەسووی ئەسین خۆبەخشانە نەوەکەی لە قوتابخانە ببات، پێشتر بەڵێنی هەبوو. مەحاڵە بگاتە قوتابخانە.
لەرۆژانی هەفتەکەدا هەموو هەوڵێکی خۆی دەدات...
”ئێسین وتی باشە،من دەچم عەلی دەهینمەوە“.
نەیدەتوانی داوای لە خەسووی بکات هیچ شتێک دوابخات. چاوەڕێی ئەوە بوو کە ئیستعلالەکانی ئەو یارمەتی بدات، بەڵام نەبوو.

بەهەر حاڵ" ئێسین بیری کردەوە. "پێویست بە مشتومڕ ناکات" هەرچۆنێک بێت ئێوارە بوو، عەلییان دەبرد بۆ ماڵەوە و چاوەڕێی گەڕانەوەی باوکییان دەکرد لە کارەکەی، دواتر خۆی ئامادە دەکرد.

بەڕێز "بەڵێ"لەکوێدا هەڵەدەکات؟

ململانێ دەبێتە هۆی بەرتەسکبوونەوەی سنوورەکان لە گفتوگۆ و کێشە.

دەربازبوون لە واقیع و بوون و خود.

"ئەممان، خەڵک دەمارگیر نابن..."

"مشتومڕێکی بێمانا نییە..."

"با بیر لە شتی هەڵە بکەنەوە لەسەرم..."

"لە پشتمەوە قسە مەکەن..."

"با وا بیربکەنەوە کە من کەسێکی خراپم..."

"با بڕۆن،با وا بیر نەکەنەوە کە من کەسێکی خەمخۆر و چارەسەرخواز نیم..."

بنەمای هەموو ئەم نیگەرانیانە هەستکردنە بە بێ بەهایی، ترس لە دۆڕان و خۆشەویست نەبوون، چاوەڕوانی بەهادان و هەموو ئەمانەش لە ڕاستیدا دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی متمانە بەخۆبوون. نەبوونی متمانە بەخۆبوون دەبێتە هۆی تێپەڕاندنی سنووری بوون و خود بە ئاسانی.

ناتوانرێت تاکەکانی بێ سنوور بە بەرزکردنەوەی کوالیتی ژیانیان دەروونناسییەکی تەندروست بپارێزن. ئەگەرێکی بچووک نییە کە ڕووبەڕووی کێشەی دەروونی ببنەوە کە زیاتر پەیوەندییان بە فشارەوە هەیە لە تاکەکاندا کە ناتوانن بڵێن(نەخێر)و بەو هۆیەوە ناتوانن بوون و سنووردارکردنی خۆیان دروست بکەن و بیانپارێزن.

خود گۆڕین، خەمۆکی، تێکچوونی کەسایەتی، نیشانەکانی سووتانی دەروونی، و ماندوێتی درێژخایەن کێشە سەرەکییەکانی ئەم پرۆسەیە دەبن... وەک لە چیرۆکی نموونەییەکەدا دەبینرێت، ئێسین تەنانەت لە زووترین کاتژمێری ڕۆژدا لە ڕادەبەدەر ماندوو و بیزارە... بەڵام، ئەو گرنگییەکی زۆر بە تێگەیشتن لە چاوی ئەوانی تردا دەدات. ڕایدەگەیەنێت کە ناتوانێت هیچ داواکارییەک یان ئەمرێک ڕەت بکاتەوە. بەم شێوەیە هەوڵ دەدات لە ژیانی ڕۆژانەیدا پێشبکەوێت بە کەمکردنەوەی هەم کوالیتی ژیانی و هەم تەندروستی دەروونی. لە ڕاستیدا تەنها ڕۆژەکە ڕزگار دەکات بۆ ئێستا... تەنها پرسی کاتە تا ئیسین بچێتە زیندان،

تەقینەوەی تورەیی هەبێت یان بکەوێتە ناو خەمۆکییەوە... سوتینا لە شوێنی کارەکەیدا بارگرانی ناپێویست دەگرێتە ئەستۆ. دوورکەوتنەوە لە کارەکەت، نەک ڕەتکردنەوەی بەڕێوەبەرەکەت یان لەدەستدانی ناوبانگت، بەڵام چوونە ژێر ئەو شتانەی کە ناتوانیت بیکەیت لە بنەڕەتدا کێشەی متمانە بەخۆبوونە.
تۆ هێندەی سنورەکانت ئازادیت،کە سنور پێشێل کرا شتیک نامێنێت بەناوی ئازادی.
ترسی لەدەستدانی ناوبانگی مرۆڤ، ترسی هەڵە تێگەیشتن، ترسی جێگرەوەی کەسێکی تر بێگومان دەربڕینی هەستکردنە بە بێ نرخبوون... بێگومان بێتوانایی لە وتنی (نەخێر)، لە ئەنجامدا دێتە ئاراوە. لە هەستکردن بە بێ بەهایی. مرۆڤ بەدوای سەرنج و سەرسامی و ڕەزامەندی و سەرسامی کەسانی دیکەدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی خۆی بە بەها و کەرامەت ببینێت. ناتوانێت لە ئیختیاری تۆ زیاتر بێت.
هەروەها چاوەڕوانی پەسەندکردن لە هەستکردن بە بێ بەهاییەوە سەرچاوە دەگرێت. داوای ڕەزامەندی ئیسین لە هاوسەرەکەی و خەسووی تەنانەت لەکاتی چوون بۆ ئێوارەخوانی کۆبوونەوەکە تەنها لە ئەنجامی بەریەککەوتنی لەگەڵ متمانە بەخۆبوون و هەستکردن بە بێ بەهایی... "ئایا باش نییە؟" گریان لە ژێر ئەو پرسیارە بەردەوامەدا شاراوەتەوە کە "هیچ شتێکی هەڵە ناکەم، وانییە؟ دەترسم هەست بە تاوانباری بکەم .
یەکێک لە ڕێگا سەرەکییەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەستکردن بە بێ بەهایی ئەوەیە کە چاوەڕوانی هیچ ڕەزامەندییەکی دەرەکی نەکەیت. نابێت وەک دیاریکەرێک سەیر بکرێت کە کێ بیر لە چی دەکاتەوە. دروست نییە دەنگ و فاکتەرە دەرەکییەکان هێز و کاریگەرییەکی گەورەیان هەبێت لەسەر ئەو بڕیارانەی کە دەبێ بدرێن یان ئەو فیکرەی کە لە ڕووی دەروونییەوە دروست دەبێت... ئەگەر هەست بە خۆشی دەکەیت کاتێک دەستەواژەی "تۆ کارێکی ڕاست دەکەیت" دەبیستیت و بەردەوام دەبیت کارەکەت بەو هێزەی لێرەوە بەدەستی دەهێنیت، لەڕاستیدا هۆکارە دەرەکییەکان کاریگەرییەکی زۆریان لەسەرت دەبێت، بە هەمان شێوەش کاتێک گوێت لە دەستەواژەی "دروست نییە تۆ بەم شێوەیە ڕەفتار بکەیت".
متمانەت بەخۆت و ئیرادەت نییە. هیچ بیرۆکەیەکت نییە لەبارەی هەنگاوەکانی خۆتەوە. ئەم نامۆبوونە لە خۆت پشتگوێ بخە، بابەتێکی زۆر جدییە کە لەسەری دانیشتبێت... زۆر بەنرخە کە بتوانیت بە ئیرادە و متمانە بەخۆت بڕیاری گرنگ بدەیت، باش یان خراپ، ڕاست یان هەڵە...

3
ئێوارەتان باش!

ئێسین کە لە کاتی ئاسایی خۆیدا کارەکەی بەجێهێشتووە، عەلی لە قوتابخانە هەڵگرت و گەڕایەوەماڵەوە. پێشتر پێکەوە خواردنیان خواردبوو. پاشان خێرا چاوێکی لە ئەرکەکانی ماڵەوەی عەلی کرد. چەند ئەرکێکی وێنەیی بچووک... عەلی بە خۆشحاڵییەوە ئەنجامی دەدا... باشتر بوو بە تەنیا بەجێی بهێڵێت لەگەڵ ئەرکەکانی ماڵەوە. پاشان بیرۆکەیەکی باش دەبێت کە جانتایەک کۆبکەیتەوە، ئیسین بیری کردەوە. پێکەوە سەیری پلانی وانەکانیان کرد بۆ سبەینێ لە جانتای عەلیدا بە جوانی ئامادەیان کرد...
بڕیار بوو ماکیاژەکەی خۆی بکات، بەڵام ئێسین بیری لەوە کردەوە: "گرنگ نییە." خێرا جلەکانی لەبەر کرد. قژی چاک کردەوە. بەپەلە ماکیاژەکەی کرد و بۆنەکەی ڕشاند. ئێستا بە بۆیەی نینۆکی کۆن دەچوو. دەیزانی کە چەقۆکێش دەردەکەوێت، بەڵام گرنگ ئەوە بوو بۆ نانخواردنی ئێوارە لەوێ بێت، ئاخر گرنگی دەرکەوتنی باش و خۆڕازاندنەوە چی بوو؟ خۆشبەختانە ژنەکەی لە کاتی خۆیدا لەگەڵ دایکیدا گەڕایەوە ماڵەوە. ئیسین زۆر شەرمەزار بوو چونکە نەیتوانی مێزەکە ئامادە بکات. وتی: لە ماڵەوە خواردن هەیە. "دابنیشە و هەرکاتێک ویستت نان بخۆ..."خەسووی پرسی "کەواتە ئەم هەفتەیە لە دەرەوە نیت؟" "چی دۆزەخێکە ئەمە.
هەفتەیەکی سەرقاڵی دەبێت دایە. خۆشە لە ئێوە عەلی ببەن بۆ قوتابخانە. جێگەی پێزانینە... پاشان دەگەڕێینەوە سەر ڕۆتینی کۆنمان..." لانی کەم نانی بەیانیمان دەخۆین، کاتێک دەگەڕێینەوە ئێوارەخوانیک دەخۆین." ئەوە ڕوودەدات" ئیسین گرژیبوو کاتێک هاوسەرەکەی بە تۆنێکی ئاماژەدەرەوە قسەی کرد.
ئیسین بە توڕەییەوە وتی: "وەک ئەوە وایە من ئەوە نەبم." "خۆشەویستم..."
"بەهەر حاڵ، گوێی مەدەرێ... سەیری کارەکەت بکە..."
پاشان ئێسین وتی:من دەچمە دەرەوە، بەڵام گریانی عەلی نەدەوەستا.
جگە لەوەش دەستی کرد بە گێڕانەوەی شتی سەیر، چووە لای دایکی و لە فرمێسکدا بوو.
ئێواران گوێی لە دەنگەکان بوو، بەردەوام لە هاوڕێیەکی دەدا. پەنجەکانی زۆر ئازاریان دەدا لەکاتی تایپکردندا، پێیەکانی ئەوەندە ئازاریان هەیە کە ناتوانێت

بڕوات. ئیسین هەم زۆر دەمارگیر بوو و هەم لە دۆخی عەلی دەترسا.
هاوسەرەکەی دەڵێت: "هەوڵدەدات سەرنجی خەڵک ڕابکێشێت". "بەو پێیەی تۆ زۆر گرنگی بە کوڕەکە نادەیت..." "هەمیشە من ئاگاداری کوڕەکەمم"، بە توندی وتی، بەڵام هەستی بە وێرانبوونی کرد کاتێک بیری هاتەوە کە تەنانەت ئەمڕۆ لەبیری کردووە پەیوەندی بە بەڕێوەبەرەکەوە بکات. تاوانباری ئەو توڕەیی بوو کە ئەو دروستی کردبوو.
منیش وەک تۆ ئاسوودە نیم." ژنەکە وتی. بڕیار بوو عەلی ئامادە بکات و بیباتە لای پزیشک. خەسووی ئەویش دەیگوت "پێویست ناکات کچەکەم تەنها نازیان پێبدە"ئەوزیاتر بیری لێدەکردەوە، زیاتر دڵتەنگ و توڕە دەبوو.
بەڵام کاتێک تیرەکە لە کەوانەکە هاتە دەرەوە....! ئیسین نەیتوانی هێور بێتەوە، دۆخی سەیر و سەمەرەی کوڕەکەی نیگەرانی کرد، جگە لەوەش پشکێکی گەورەی لەم کارەدا هەبوو، تا زیاتر بیری لێبکردەوە، زیاتر دڵتەنگ و توڕەتر دەبوو.
ناچار بوو تەلەفۆن بۆ بەڕێوەبەرەکەی بکات و پێی بڵێ کە ناتوانم ئەمشەو ئامادەی ژەمی ئێوارە بێت. "ئەم بەیانییە بە تایبەتی پرسیارم لێکردیت ئەسین. ئایا تۆیت یان کەسێکی تر؟ وتم با بڕۆین. ئەگەر تۆ ناتوانیت بیکەیت، کەسێکی تر دەتوانێت بیکات. تۆ وا بیر دەکەیتەوە کە دەچیتە سەفەر، لەناکاو ئەوە." ڕوودەدات نیو کاتژمێر پێش نانخواردن و تۆ دەڵێیت ناتوانم بێم براقۆ... من دەڕۆم.
ئێسین وتی:ڕاست دەکەیت، نەیتوانی فرمێسکەکانی ڕابگرێت. "کوڕەکەم باش نییە". دەڵێت ناتوانم بە پێ بڕۆم. سەرم لێ شێوا کە چی بکەم. من نەمتوانی ئەمانە حیساب بکەم..." "پەیوەندی بە ئێسرا بکە. ئۆتۆمبێلەکە بەویش بدە. تەنها خۆت ئامادە بکە و بڕۆ..." "خەم مەخۆ، من ناچمە دۆخێکی سەختەوە.
باوکی عەلی دەبات بۆ لای دکتۆر،ئێستا ئەڕۆم..."
ئیسین عەلی لە ماڵەوە بەجێهێشت و ڕاستەوخۆ چووە چێشتخانەکە. بێگومان مێشکی لە ماڵەوە بوو. هەر دە خولەک جارێک تەلەفۆنی دەکرد و دەیپرسی چی دەکەن؟ ڕێک وەک ئەوەی ژنەکەی گوتبووی. عەلی بە شێوازی خۆی درۆی بچووکی دەگوت تا سەرنجی دایکی ڕابکێشێت. نە پەنجەکانی ئازاریان دەدا و نە پێیەکانی.
هێشتا ئیسین ئاسوودە نەبوو. ژەمەکەی کورت کردەوە و گەڕایەوە ماڵەوە. شەوانە لە تەنیشت کوڕەکەیەوە دەخەوت، مۆبایلەکەی کراوەبوو...

ڕۆژی دواتر، بە دڵنیاییەوە لە کۆمپانیاکەدا باس لەوە کرا کە میوانە بیانییەکان شەوەکەیان زۆر خۆش و بەرهەمدارانە بەسەر نەبرد. بەڕێوەبەرەکە لە ژێر بەرپرسیارێتی ئەسیندا ئەم کارەی بە تەنیا جێ نەدەهێشت... بێگومان چارەسەرێکی تری دەدۆزیەوە....

"بەڵێ"ی بەرێز لەکوێدا هەڵەدەکات؟

هەروەها دەزانێت چی دەتوانێت بکات و چی ناتوانێت بکات چونکە ناتوانێت بە دروستی ئەولەویەتەکانی ڕێکبخات. ئیسین نەیتوانی هەڵبژاردەیەکی دروست بکات. جگە لەوەش ئەو زەبر و فشارەی لەسەری بوو، وردە وردە کێشەی دەروونی لێکەوتەوە. هەستی بە ماندوێتی و ماندووبوون و سەرلێشێواوی و توڕەیی دەکرد.
بەداخەوە کاتێک سنوورەکان بە دروستی دانەنرێن، بەزاندنی قورس نییە. تا مرۆڤ دیاری نەکات تا چ ڕادەیەک بە (بەڵێ) و (نەخێر) سنووری دەورە دراوە، خۆی لە بێدەسەڵاتی وچەقبەستوویدا دەبینێتەوە.... - من سەرم لێ شێواوە ئێستا چی بکەم، ئەگەر بیکەم کار ناکات، ئەگەر بەم شێوەیە بیکەم کار ناکات. هێشتا کەس ڕازی نییە... بەڵام چی بکەم، ئایا بمرم؟" ئەمە هەڵوێستێکە کە ئەوانەی ناتوانن بڵێن (نەخێر)لە کۆتاییدا پێی دەگەن. حاڵەتێکی بێدەسەڵاتی لە هەموو لایەکەوە دەورە دراوە... من سفرم هەیە. ...
ئەوەندە هەوڵدان، ئەوەندە لێبوردەیی، لێبوردەیی قبوڵکرا بۆ ئەوەی کەس توڕە نەکات. ئەرکەکان، بابەتە نهێنییەکان، بەرگەگرتنی ناڕەحەتیەکان، بە هۆکارێک، هیچ شتێک کارناکات. ئەو لێبوردەییەی کە نیشاندرا ئارام و دڵخۆشە، وەک چاوەڕوان دەکرا نەگەیشتە کۆتاییەکی خۆش. چونکە هیچ کەسێک ناتوانێت تەندروست و کوالیتی بەرز بێت بە قوربانیدانی سنوورەکانی بۆ ئەوانی تر.
ناتوانێت ژیانێکی بەرز بکرێت. ئیسین هەم ئەوی خستە دۆخێکی سەختەوە و هەم تێڕوانینێکی بۆ کارمەندێک دروستکرد کە "ناتوانێت کارەکە ئەنجام بدات" بە وتنی بەڵێ، هەرچەندە پێویست نەبوو کارێک بکات کە بەزەحمەت بیکات چونکە دەترسا. وەک ئەوە وایە لە کار ڕابکەیت. لە چاوی بەڕێوەبەرەکەیدایی ئ...
بەڵام ئاماژەی بەوەشکردووە، "نا، ناتوانم ئەم بەرنامەیە قبوڵ بکەم. زۆر ماندووم دەکات. ڕەنگە وابێت. منیش ناتوانم بەرهەمدار بم. " ئەولەویەت و سنوورە

تەندروستەکان بەنرخن بۆ هاوسەنگکردن. ڕێگە خۆشدەکات بۆ... سەرهەڵدانی ترس و نیگەرانی و دڵەڕاوکێ.
متمانە بەخۆبوون و ئیرادە دوو فاکتەری بەنرخن کە پێویستە لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکرێت لەڕووی پاراستنی سنووری بوون و خود و دەروونناسییەکی تەندروست و تەندروستانەی مرۆڤ و بەردەوامیی ژیانێکی کوالیتی.

- بە دروستی دیاری بکە کە دەتوانیت چی بکەیت و چی ناتوانیت.
- ئاگاداری ئەوە بە کە دەتەوێت چیت دەوێت و چیت ناوێت.
- با مەبەستت تەنها ئەوە بێت کە بڵێیت(نەخێر)، نەک لێدان یان ئازاردانی بەرامبەرەکەت، نەک جێگرەوەیان...
- لەبیرت بێت، کەس پێت ناڵێت "نایکەم"، "دەیکەم!" ئەوان کاتێک ئازاریان پێدەگات کە ناتوانیت ئەوەی ئەوان دەیڵێن بیکەیت.
- تۆ خۆشەویستترین کەس نیت لە دونیادا کاتێک دەڵێیت بەڵێ بۆ هەموو شتێک. تەنها شتێک کە کەس ماوەیەکی زۆر لە ژیانی کەسانی ماندوو و سترێسدا بەسەر نابات ئەوەیە کە تۆ دەبیتە ماندووترین و سترێسترین کەس.
- بۆ مانەوە. وتنی نەخێر وەڵامێکی زۆر ڕاستگۆترە لەوەی کە بڵێیت بەڵێ لە کاتێکدا ناتەوێت چونکە هەموو کەسێک حەزی لە کەسانی ڕاستگۆیە.

تێست

ئێوە بەلێی"ی بەڕێزن یان نین؟

ئێستا و با کەمێک تاقیکردنەوە لە کتێبەکەدا بکەین | تا چەند ڕێگە دەدەیت سنوورەکانت پێشێل بکرێن لەگەڵ پێشکەوتنت | تۆ دەبەخشیت، با بزانین چەند نابەخشیت، با ئاسانکاریت بۆ بکەین بۆ ئەزموونکردنی ئەو جوانییە وەسفنەکراوەی کە دەتوانیت بڵێیت نەخێر.

1- هاوڕێیەکت هەیە کە زۆر خۆشت دەوێت. ڕەنگە تەنانەت پێکەوە گەورە بووبن. هەست بە نزیکیی براکەت دەکەیت. بەڵام ڕۆژێک شتەکان بە هەڵەداچوون. هات و لە دەرگاکەتی دا. ئەو قەرزی لە تۆ دەوێت. هیچ بیرۆکەیەکی نییە کەی دەتوانێت پارە بداتەوە. چونکە ژیانی پێچەوانە بووەتەوە. ناتوانێت پێشەوە ببینێت. پێویستی بە یارمەتی ئێوەیە. دیارە هیچ دەرگایەکی تری نییە لێت بدزێت... ئەو پارەیەی کە دەیەوێت، زیاتر لە نیوەی پاشەکەوتەکەی لە بانکی تۆدایە... دەڵێت ئەگەر پارەی قەرزی پێبدەیت، بۆ باقی پارەی خۆی سوپاسگوزاری تۆ دەبێت لە ژیان. . بەڵێن دەدات هەر کە دۆخەکەی چاککردەوە قەرزەکە بداتەوە. بەڵام ئامانجێک هەبوو بۆ پاشەکەوتکردنی ئەو هەموو پارەیە. ئەو ساڵە بڕیار بوو ئۆتۆمبێلێک بکڕیت. ساڵانێکە بە گواستنەوەی گشتی بۆ کارەکەت بەدبەخت بوویت. لە کۆتاییدا بە ئۆتۆمبێلی خۆت دەچیتە سەر کارەکەت، لە کۆتایی هەفتەدا لەگەڵ ئازیزانتدا لە ئۆتۆمبێلەکەتدا دەسوڕێیتەوە و کاتێکی بچووک بۆ پشوودان ئەنجام دەدەیت. زۆر ماندوو بوویت و پارەت پاشەکەوت کرد، هەروەها ئازارت چێشت. لە بەرامبەر ماندووبوونەکەتدا دەگەیتە ئەوەی چێژ لە پاشەکەوتەکانت وەربگریت. وەک خاوەن ئۆتۆمبێلێک چێژ لە ژیانی کۆمەڵایەتی خۆت وەردەگریت. بەڵام ناتوانیت نارەحەتی هاوڕێکەت پشتگوێ بخەیت. هەست دەکەیت لە ناوەڕاستی شوێنێکی نادیاردا گیرت خواردووە. لەم دۆخەدا بڕیارەکەت چی دەبوو؟

A/ بێ بیرکردنەوە چەند پارەیەک کە هاوڕێکەم بیەوێت دەیکێشمەوە و دەیدەمێ.
B/ دەڵێت من ئەوەندە پارەم لە کرینتیکارتەکەم نییە بۆ ئەوەی سوودی هەبێت، من بە بەڵێندان بە قەرز لە کەسێکی تر دەڕۆیشتم. پاشان دەمگوت نەمتوانی پارە لە کەس قەرز بکەم و دەریببڕم کە چەندە پەشیمان بوومەوە،لەو پێشنیارە.
C/خۆزگە کاتێکی پێدابام بۆ بیرکردنەوە.
D/.ڕوونم دەکردەوە کە ناتوانم پارەی قەرزی پێ بدەم. دەتوانم بڵێم پاشەکەوتەکانم ئامانجێکی هەیە.

2- هەفتەیەکی سەرقاڵت بەسەر برد. کارەکەت لە ئێستاوە ماندوی کردووت... بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی پشووەکانی کۆتایی هەفتە بوویت. جگە لەوەش بە هەر شێوەیەک بێت ناتوانیت پێیەکانت درێژ بکەیتەوە و دوو ڕۆژ پاڵ بکەویت. ڕۆژی شەممەت بۆ ماڵەکەت یان کاروباری کەسی خۆت تەرخان کردووە. ڕەنگە تۆ پێت باش بێت هەندێک کات لەگەڵ خێزانەکەت بەسەر بەریت، ڕەنگە هەندێک بازاڕکردن بکەیت، ڕەنگە هەندێک چاودێری کەسی بکەیت، تەنانەت ڕەنگە هەندێک کات لەگەڵ هاوڕێکانت بەسەر بەریت. بەڵام یەکشەممەی تۆ هەمووی هی تۆیە. کەس ناتوانێت بڕیار بدات ئەو ڕۆژە چی بکات. تۆ لە ئێستاوە زۆر ماندوو بوویت. ئەوەندە پێویستت بەم ڕۆژە هەیە تەنانەت ناتەوێت مۆبایلەکەت زەنگ لێبدات. لەوەش باشتر، تۆ وتت "با مۆبایلەکەم بخەمە سەر بێدەنگ تا کات بەفیڕۆ نەدەم لە قسەکردن لەگەڵ کەس، من بەهەر حاڵ جارجارە نامەکان دەپشکنم" و تۆش کردت. بەڵام تۆ بەڕێوەبەرێکت هەیە زۆر خۆشی دەوێیت. حەزی لە بەسەربردنی کات بەیەکەوەیە. بانگهێشتت دەکات بۆ ژەمێکی خۆش لە هەوای کراوەدا لە ڕۆژی یەکشەممەدا. جگە لەوەش ئەو کەسانەی خۆشت دەوێن پێکەوە دەبن. لەوانەیە دە جار تەلەفۆنی بۆ کردبێتیت... گوێت لێ نەبووبێت چونکە مۆبایلەکە بێدەنگ بوو. دەستی کرد بە ناردنی نامە بۆی. خۆڕاگری... هەست دەکەیت هێزت نییە هەفتەیەکی تر بەبێ پشوو تێپەڕێت. هەروەها لە پێداگری بەڕێوەبەرەکەت توڕەیت. لە ڕاستیدا بێ بیرکردنەوە. تەنها یەک ڕۆژت بۆ خۆت تەرخان کردووە. لە لایەکی ترەوە ناتەوێت لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت تووشی کێشە ببیت. ئاخر تۆ لە شوێنی کارەکەتدا ئارامیت. ئێستا لەناکاو پێت وایە دروست نابێت بەڕێوەبەرەکە ڕەت بکەیتەوە و هەموو شتێک تێک بدەیت. تەنانەت ئەگەر هەست بکەیت ئەگەر بچیتە سەر ئەو بانگهێشتنامەیە دەمارگیر و ماندوو و ناخۆش دەبیت، ئەوە سەرت لێ دەشێوێنێت ئەگەر بانگهێشتنامەکە لە بەڕێوەبەرەوە بێت. لەم دۆخەدا بڕیارەکەت چی دەبوو؟

A/من بەڕێوەبەرەکەمم ڕەت نەدەکردەوە، یەکسەر بانگهێشتەکەیم قبوڵ دەکرد. ئاخر ئارامیی دەروونیم لە ژیانی بازرگانیمدا قەرزاری ڕێککەوتنم لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەم.
B/. یەکسەر پەیوەندییەکەی ئەوانم دەگەڕاندەوە و دەمگوت ناتوانم ئامادەی بانگهێشتنامەکە بم. دەمگوت خزمێکم بە سەختی نەخۆشە و دەبێ وەک بنەماڵە

سەردانی بکەین. بە دڵنیاییەوە هەفتەی داهاتوو دێم، بەڵام بۆ ئێستا دەتوانم بڵێم کە زۆر دڵتەنگم.
c/ دەمگوت زۆر سوپاس بۆ بانگهێشتنامەکە. من بڕیارم نەدابوو کە دێم یان نا، بەپێی ڕەوتی کارەکانم لە ماڵەوە وەڵامی ئەرێنی یان نەرێنی دەدەمەوە و تەلەفۆنەکەم دادەخست.
D/دەڵێت هەفتەیەکی زۆر ماندووم بەسەر بردووە، کە بە دڵنیاییەوە ئەم یەکشەممەیە بۆ خۆم تەرخان کردووە، پێویستم بە پشوویەکی زۆرە، سوپاسی دەکەم بۆ تێگەیشتنەکەی.

3/بەشداری ئێوارەخوانێکی زۆر تایبەت بوویت. چەند ساڵە چاوەڕێی ئەم بانگهێشتنامەی ئێوارەیەیت؟ ڕەنگە دوای ساڵانێک، لەگەڵ هاوسەرەکەت بە تەنیا بیت، یان ڕەنگە کاتژمێری تایبەت لەگەڵ ئەو کەسەدا بەسەر بەریت کە دەتەوێت سەرنجی ڕابکێشیت. بێ گوێدانە ئەمە، تۆ بە خەونی ژەمێکی تەواوەوە چوویتە چێشتخانەکە. تۆ ناڕەحەتیت ناوێت. تۆ بڕیارت داوە کە کەسی کامڵ و بێ کەموکوڕی شەو بیت. تاکە ئامانجت ئەوەیە کە ئارامی بە بەرامبەرەکەت بدەیت... دەتەوێت بە گفتوگۆ شیرینەکەت و ئەو خۆشییەی کە دەژیت و ئەزموونی دەکەیت، نیشان بدەیت کە چەندە حەتمی و جێگرەوە و تایبەتیت. تۆ دەتەوێت هەستێکی، ئەرێنی، بێ کێشە، نایاب, لە کەسی بەرامبەردا دروست بکەیت. ڕەنگە تەنانەت بتەوێت بۆ خۆت نیشانی بدەیت. ئەوەندە ڕۆژانی ستریس هاتوون و ڕۆیشتوون کە هەمیشە هەستت بە کێشە و ناڕەحەتی کردووە. بێزار لەم دۆخە. هەست بە پێویستی دەکەیت تەنانەت بۆ خۆت بیسەلمێنیت کە تۆ کەسێکی ئاشتیخوازیت. هەر بۆیە ئەم خواردنە لە هەموو ڕوویەکەوە بۆ ئێوە زۆر بەنرخە... لە مینیو خواردنێکتان هەڵبژارد و داواتان کرد. باری دەروونیت باشە. زۆری نەخایاند ئەو خواردنەی کە داوات کردبوو گەیشتە دەستمان. هەموو شتێک بە تام دەردەکەوێت. کەسی تەنیشتت زۆر حەزی لە خواردنەکە بوو. لە ئێستاوە زۆر دڵخۆشە کە لەگەڵتدایە... بەڵام کێشەیەک هەیە. ئەم خواردنە بۆنی کەرەی لێدێت و ناکرێ چێشتێکی کەرەت هەبێت. بۆنەکە وات لێدەکات برشێیتەوە. هەرچەندە برسی بیت، بەرگەی ئەم ئەشکەنجەیە ناگریت. بیر لەوە دەکەیتەوە کە فۆرمولەکە بنێریتەوە و داوای نوێ بکەیت، بەڵام ئەمجارە تۆ دەبیتە کەسی کێشەدار. لەکاتێکدا ئارەزووی هێنانەدی ئاشتی دەکەیت، بەڵام بەبێ پێویست جەخت لەسەر مێزەکە دەکەیتەوە. ئەو

خواردنەت بۆ ناخورێت و ناتوانی رەتی کەیتەوە . هەرچەندە حەزت لێی نەبێت، ئەگەر دوو سێ کەوچکیش بێت، هەست بە دروستی دەکەیت بۆت لەم دۆخەدا بڕیارەکەت چی دەبوو؟

A/ هەوڵ دەدەم بۆنی خواردنەکە نەکەم، جگە لەوەش بە برسێتی دەیخۆم وەک ئەوەی باری دەروونیم باش بێت.

B/ئەگەر پەنا بۆ درۆیەکی بچووکیش ببەم، لانیکەم ناهێڵم خواردن ببێتە کێشە. من بەردەوام دەبم لە بوون بە کەسی ئاشتیخوازی شەو.

C/من کێشەم هەیە لەگەڵ بۆنی خواردن، بەڵام کێشەکە هەر ئەوە. دەڵێم نابێت. من پلێتەکەم دەوێت لە پێشمەوە. دواتر بڕیار دەدەم کە بخۆم یان نا.

D/هەر خواردنێک کە بۆنێکی ناخۆشی هەبێت، گرنگ نییە هەر کەسێک بیر لە من بکاتەوە. دەڵێم ناتوانم نان بخۆم، داوا لە گارسۆنەکە دەکەم خزمەتگوزاریەکەم بگۆڕێت.

هەر خواردنێک کە بۆنێکی ناخۆشی هەبێت، گرنگ نییە هەر کەسێک بیر لە من بکاتەوە. دەڵێم ناتوانم نان بخۆم، داوا لە گارسۆنەکە دەکەم خزمەتگوزاریەکەم بگۆڕێت.

4- خێزان و خزمەکانت زۆر خۆشدەوێت. پەیوەندییەکی گەرم و نزیکت لەگەڵ هەریەکێکیان هەیە... هەروەها ئامۆزایەکت هەیە کە ساڵانێکە لە گفتوگۆکاندا ناوی دەبیستیت و قسە زۆر خۆشەکانیت بینیوە، بەڵام دەرفەتی پێکەوەبوونیان نەبووە چونکە لەدایک بووە و لە دەرەوەی وڵات گەورە بووە. دواجار دێیت بۆ ئەوەی کەسوکارەکەی ببینیت و دەتەوێت ئەم کەسە شیرینە بناسیت کە هەمووان خۆشیان دەوێت و شانازی پێوە دەکەن.بەڕاستی ئامۆزایەکی تەواوت هەیە. گاڵتەجاڕ، یاریزان، خۆبەزلزان، بەخشندە، زمان شیرینە... هەرگیز کەس لەبیر ناکات و دیاری بۆ هەمووان بە گەورە و بچووک دەهێنێ. دەڵێت زۆر دڵخۆشە بە چاوپێکەوتنی کەسوکارەکەی. دوای ئەوە زۆرجار پێشنیاری کۆبوونەوە دەکات. بە دڵنیاییەوە پێت وایە دەتوانیت هەمیشە چاوی پێی بکەوێت. هەرچۆنێک بێت ئامۆزاکە کەمێک نزیکتر مرۆڤی خۆشدەوێت... هەندێک جار دەست لە قژت دەدات، کەمەرت لە باوەش دەگرێت، لەناکاو ڕوومەتت ماچ دەکات، هەست دەکەیت دەستی دەستی لە ئەندامە تایبەتەکانت گرتووە، ئەگەرچی بە بێ مەبەست بێت، وە وا دەردەکەوێت کە بێزارت دەکات تۆ بیر دەکەیتەوە "خۆزگە ئەم پەیوەندییە نزیکە سنوورێکی هەبوایە". بەڵام ئەو کەسێکی هێندە دڵپاک و شارستانی و نیازپاکی و بێگەردە و بێگەردییە کە من کاتێک دەڵێم دەستم لێ مەدە سوکایەتی پێبکەم. جگە لەوەش لە کاتێکدا کەس بەهۆی بەرکەوتنی منداڵانە و جۆش و گەرمییەکەیەوە نارەحەت نابێت، ئاگادارکردنەوەیەکی بچووک لەلایەن ئێوەوە دەتوانێت بای سارد لەم ژینگە خێزانییە جوانەدا هەڵبکات. هەموو کەسێک دەتوانێت کاتێکی خۆش بەسەر ببات. لەوانەیە ئامۆزاکەت زۆر دڵتەنگ بێت. لەوانەیە خزمەکانت بەدەرتان بکەن، تەنانەت ڕەنگە نەیانەوێت جارێکی تر پێکەوە کۆببنەوە. لەوانەیە پێیان وابێت تۆ زیادەڕەوی لە کاردانەوە دەکەیت یان تەنانەت زیانبەخشیت. "چۆن دەوێری بە ئامۆزاکەت بڵێی دوور بکەوەرەوە، ئەوەی لە مێشکتدایە، چەند بێڕێزییە!" دەتوانن بڵێن ناتوانن؟ وەک ئەوەی بێ ئەخلاقی یان پاڵنەرێکی نهێنی هەبێت، بەڵام تۆ بەرگەی ئەوەت نەگرت و ناچار بوویت دەربیبڕیت... بەڵام لەگەڵ زیادبوونی دڵسۆزیت، خۆشەویستی ئامۆزاکەت بۆ مرۆڤەکان بە دەست لێدان و گاڵتەکردن زیاتر و زیاتر دژایەتیکردن دەست پێدەکات. لە ڕوانگەی تۆوە... بڕیارەکەت لەم دۆخەدا چی دەبێت؟

A/بێگومان بۆ ئەوەی ئامۆزا و خزمەکانم دڵتەنگ نەکەم و کەشوهەوا تێک نەدەم و لە هەمووی گرنگتر بە سووکایەتی دەرنەکەون بێدەنگ بووم.

B/ئاگاداربە تا دەتوانیت دوور بمێنیتەوە و لە هەر دەرفەتێکدا دەستم لێ نەدات. هەر جارێک لێم نزیک دەبێتەوە، ڕێگەیەک دەدۆزمەوە بۆ ئەوەی دوور بکەومەتەوە بە وتنی درۆی بچووک وەک ئەوەی پێویستمە ئاو بخۆمەوە یان بچمە حەمام.

C/هەرچەندە من ئامۆزاکەم زۆرم خۆشدەوێت، بەڵام هەوڵدەدەم لەمەودوا جارێکی تر نەیبینمەوە. زۆر کەم دەبینم یان بە هیچ شێوەیەک نابینم. من مەودای خۆم دەپارێزم.

D/ئامۆزاکەم دەبینم و پەیوەندی غزمایەتی ناپچرێنم، بەڵام گاڵتە و پەیوەندییە نزیکەکانی نەشیاو هەستێکی خۆشم بۆ ناکات، داوای لێدەکەم ئەو کارە نەکات.

5/ ئەنجوومەنی خێزان کۆبووەتەوە و بڕیار دەدات... دەتانەوێت ئەمساڵ بەیەکەوە پشووتان هەبێت. چونکە خاڵە ئازیزەکەت نەخۆشە و زەحمەتە. کێ دەزانێت، ڕەنگە ئەمە دوا پشووی بێت لەگەڵ خێزانەکەی و خۆشەویستانی. تۆ دەتەوێت خۆشترین ڕۆژەکانی ژیانی پێ بدەیت و هەر بۆیە کۆبوویتەوە. پێت وایە ئەگەر منداڵ و نەوە و خوشک و برازاکانیان پێکەوە بن، کاتێکی خۆش بەسەر دەبەن. بە خۆشحاڵیەوە ئەو مۆراڵەی پێدەبەخشیت کە پێویستی پێیەتی لە ڕووی نەخۆشییەکەیەوە. بەڵام لەگەڵ ستافێکی وا گەورەدا لە کوێ و چۆن پشوویەک بەسەر بەریت؟ جگە لەوەش دەتەوێت ئارام و خۆش بێت. هەموو لایەک دڵخۆش بن بۆ ئەوەی خاڵۆتان ڕۆژێکی خۆشی هەبێت. داوای ڕای ئێوە لەسەر ئەم بابەتە دەکرێت. هەندێک لەگەڵ بەکرێدانی ڤێلایەکن کە باخچەیەکی گەورەی هەبێت لە باشوور، هەندێکی تر دەڵێن "با لەگەڵ بەلەمەکەدا بەدەریادا بڕۆن". هەندێکیان پێشنیاری نیشتەجێبوون لە هۆتێلەکەدا دەکەن. بەڵام بیرۆکەیەکی زۆر باشترت هەیە. دەتەوێت خاڵۆکەت بۆ پشوو ببەیت بۆ زێدی خۆی کە لەوێ لەدایک بووە و گەورە بووە. تۆ باوەڕت وایە کە زۆر باش دەبێت بۆی، بەڵام دواتر کارەکە تێچووی زیاتر و کێشەدارتر دەبێت. ڕەنگە هەندێکیان تەنانەت نەیەن. وە ناتەوێت

لەناو بەلەمەکەدا بیت، نەخۆشی دەریا دەبیت، ناتوانیت لە ماڵێکی قەرەباڵغدا بخەویت، کەس لە یەک کاتدا ناچێتە سەر جێگا. ناکرێ لە هۆتێلێکدا پێکەوە بن... هەمووان لە ژوورەکەی خۆیاندا... لەو ساتەدا کە بۆچوونەکەت هاوبەش دەکەیت، ئەگەری ئەوە هەیە کە ئەندامانی خێزانەکەت ناکۆک بن. لەم دۆخەدا بڕیارەکەت چی دەبوو؟

A/گرنگ ئەوەیە خاڵۆم دوا ڕۆژەکانی لەگەڵ ئازیزانی بەسەر ببات... تەنانەت دەمم ناکەمەوە. ڕێز لەو بڕیارە دەگرم کە دراوە. پشوویەکی ماندوو و سەخت دەبێت بۆ من، بەڵام ئەوە باشە.

B/دەڵێم بۆ جەژن تا ئێستا پشووم لە دەوام وەرنەگرتووە. دەڵێم هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەمە و چاوەڕێی ئەوان دەکەم بڕیار بدەن. بەپێی بڕیاری ئەوان ماوەی پشووەکانم یان درێژ دەکەمەوە یان کورت دەکەمەوە.

C/ئەگەر ناچار بووم بۆچوونی خۆم دەرببڕم، یەکێک لەو بەدیلانە هەڵدەبژێرم کە پێشکەشی دەکەن. بۆ نموونە دەڵێم دەمەوێت بە پەلە بڕۆم، سەرەڕای لانی کەم بیرۆکەیەکم دەبوو.

D/من دەمەوێت بۆچوونی خۆم باس بکەم و داوا دەکەم لە کاتی بڕیاردانی پشوودا نیگەرانییەکانم لەبەرچاو بگیرێن.

6- حەزت لە بازاڕکردنە لە بازارێکی گەورە دەتوانیت هەرزانترینی هەموو شتێک بدۆزیتەوە، بەدیلەکانی زۆرن... بێگومان کاتێک هەیە کە کێشەت هەیە لە هەڵبژاردنی ئەوەی کە دەتەوێت. کۆشکەکان هەم قەرەباڵغن و هەم وەک لە فرۆشگاکەدا ڕێکخراو نین. زۆرجار، پێویستە یەکێکی گونجاو بۆ خۆت بدۆزیتەوە. مۆدێلێکی نەعل کە حەزت لێیە سەرنجی تۆی ڕاکێشاوە. بەپێی قەبارەی پێیەکانت یەکێکیان هەڵبژارد و دواجار ئەوی دیکەت دۆزیەوە. پارەکەت دا و هاتیتەوە ماڵەوە، بەڵام ئێوارە بۆت دەرکەوت کە یەکێکیان ژمارەیەکی زۆری هەیە و ئەوی دیکەیان ژمارەیەکی کەمی هەیە. چی! بێگومان هەموو ئەمانە لە بەرامبەر ئەم هەموو سەرلێشێواوی و نائارامییەدا مومکینن... بەڵام گەڕانەوە بۆ بازاڕ لە چاوی ئێوەدا گەشە دەکات. ڕەنگە بۆ ئەمە زۆر بە پێ بڕۆن، ڕەنگە بە ئۆتۆمبێلەکەتدا باز بدەیت و بچیتە ناو هاتوچۆی ئێواران. وە نرخی نەعلەکان چەندە؟ لە کیلۆ تەماتە هەرزانترە... شایەنی ئەو هەوڵە نییە، پارەی غاز، تەکسی خەرجی دەکەیت. لەوانەیە بیر لەوە بکەیتەوە هەفتەی داهاتوو بچیت و بیگۆڕیت،

بەڵام ئەگەری ئەوە هەیە هەمان کەوانتەرت دەست نەکەوێت، ڕەنگە فرۆشیارەکە بڵێت بەرهەمەکە هی خۆی نییە... ئەمە مەترسییە. ..پێتوایە باشترە ئاوی سارد بەناعلەوە بخۆیت" تۆ ئامادەی پێنج ئەوەندەی پارەی نەعلەکەت بدەیت لەبری ئەوەی لە خۆت تورە بیت، بەڵام بە بازارکردنی بەقاڵی قازانج بەخش نازانرێت... بڕیارەکەت لەم حاڵەتەدا چی دەبێت؟

A/بە نەعل ئاوی سارد دەخۆمەوە. بە دڵنیاییەوە هەموو سەفەر و خەرجییەکانم بۆ نەعلێکی سێ فلسی نەخستە مەترسییەوە. پرایمەرەکە بە دەموچاودا تێدەپەڕێت.
B/لە ماڵەوە نەعل بەکاردەهێنم. دواتر یەکێکی نوێ دەکڕم.
C/کاتێک سەیری نەعلەکان دەکەم یەکسەر فڕێی دەدەم بۆ ئەوەی تورە نەبم. دەیدەم بە کەسێک کە پێویستی پێی بێت بۆ ئەوەی نەیبینێت. من پرسەکە بە تەواوی دادەخەم.
D/هەر کە تێگەیشتم کە نەعلێکی هەڵەم کڕیوە، دەچم و دەیگۆڕم، هەرچییەک بمەوێت لەبەری بکەم دەیکڕم، گرنگ نییە تێچووی چی بێت.

7- لەگەڵ هاوڕێکانت بەگروپ دەچنە دەرەوە،جگە لەوەش چێژ لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی پێکەوە وەردەگرن. بەڵام یەکێکیان سەرت لێ دەشێوێنێت. لە دوایین دیدارتدا گوێت لە وشەیەکی وەها بوو کە باوەڕت پێی نییە. دەستت کرد بە پرسیارکردن لە هەموو بیرۆکەکانت دەربارەی ئەو. چونکە بیستووتە کە چاوپێکەوتنت زۆر پاداشت بەخشە، چونکە تۆ هەموو حەسابەکان دەدەیت. وا دیارە هەموو کارەکانت بە ئامانجی تێرکردنی بەرژەوەندی ئەو بوو بێت. سروشتییە هەست بە باشی نەکەیت... بەڵام دەبێت بڕیارێکیش بدەیت. تۆ دەتەوێت بە تەواوی لەم دۆستایەتییە بەرژەوەندییەکان دوور بکەویتەوە. دەتوانیت بابەتەکە لەگەڵ هاوڕێکانی ترتدا بەشی بکەیت و بڵێیت کە ناتەوێت جارێکی تر لە هەمان ژینگەدا لەگەڵیدا بیت. بەڵام هەرچی بڵێیت هاوڕێکانی ترت لە بینینی ئەو ناوەستن. ئەوان هیچ کێشەیەکیان نییە چونکە... بۆیە ئەو بڕیارەی ئێستا دەیدەیت تەنها لەسەر یەک کەس نابێت، بەڵکو لەسەر بازنەی کۆمەڵایەتی دڵخوازی خۆت دەبێت. لەم دۆخەدا چیت دەکرد؟

A/بەردەوام دەبم لە قسەکردن وەک ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت. من نامەوێت هاوڕیکانی ترم لەدەستی بدەم چونکە زۆرم خۆشدەوێن، بەڵام هەوڵدەدەم زیاتر وریا بم. بۆ نموونە دەڵێم پارەم نییە بۆ ئەوەی حەسابەکە بدەم.
B/هەمیشە بیانوو دەهێنمەوە و هەوڵدەدەم کەمتر قسە بکەم. ئاگادارم پێکەوە نەیکەین. من کاتێک یەکتر دەبینین یان پەیوەندی دەکەین قسە دەکەم، بەڵام لە قووڵایی دڵمەوە ئەم هاوڕێیەتییە بۆ من کۆتایی هاتووە.
C/ڕوونی دەکاتەوە کە ئەم ڕووداوە چۆن کاریگەری زۆری لەسەر من هەبووە، هەستەکانم سەبارەت بە هاوڕێیەتیمان، ڕوونیشی دەکاتەوە کە دڵنیا نیم بڕیارەکەم چییە، کاتم دەوێت بڕیار بدەم.
D/من ڕوونی دەکەمەوە کە ئەو کێشەیەی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە لە ڕوانگەی منەوە چۆنە. دەتوانم بڵێم کاریگەری لەسەر هاوڕێیەتیمان هەبوو. بەردەوام بە وەک ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت، دەڵێم ناتوانم.

هەلسەنگاندن:

ئەگەر Aیەکان زۆرینەبێت: دەبێت گرنگی بەو هونەرە بدەیت کە بتوانیت بڵێیت "نەخێر". تۆ لەسەر شانۆی ژیانی خۆت نیت. وەک ئەوە وایە لە لایەک وەستاویت و سەیری ئەوە بکەیت کە لە ژیانتدا چی ڕوودەدات. دەبێت سنوورەکانت دابنێیت، خۆت باش بناسیت و تەنانەت بزانیت کێیت. کەسێکی تر لە شوێنی تۆ دادەنیشێت لە ناوەندی کێشکردنی ژیانت. زۆر گرنگە ئاگاداری ئەوە بیت کە بۆچی ناتوانیت بە کێ بڵێیت نەخێر. کوالیتی ژیانت کەم دەبێتەوە. پێویستە بە زووترین کات سنووری ئازادی خۆت بکێشیت و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە بۆ ئەم دۆزە نیشان بدەیت. پێدەچێت کتێبەکەی دەستت لەم ڕووەوە زۆر بەسوود بێت.

ئەگەر Bیەکان زۆرینەبێت: دیارە فەزایەکی بچووکی ئازادیت لە ژیانتدا دروست کردووە. بەڵام زۆر متمانەت بەخۆت نییە لە پاراستنی سنوورەکانت یان ڕەخنەت هەیە لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدانی. کێشەت هەیە لە دەربڕینی سنوورەکانت. لەوانەیە ترسی لەدەستدان یان بە هەڵە تێگەیشتنت هەبێت. هەروەها لەوانەیە بتەوێت دانت پێدا بنرێت کاتێک دەڵێیت نەخێر. تۆ درک بەوە ناکەیت کە ئیرادەت

بە زنجیر دەبەستیت بەم ئارەزووەوە. ئەم کتێبە ڕێنماییت دەکات بۆ فراوانکردنی ئازادی و پاراستنی سنوور و پەیوەندییەکانت بە متمانەوە.

ئەگەرCیەکان زۆرینەبێت: تۆ هەندێک ئازادیت هەیە،... دەزانیت چیت دەوێت و چیت ناوێت. دیارە لە ڕێگادا هەنگاوی خێرا دەنێیت بۆ ناسینی خۆت و فێربوون. دیارە دەتوانیت بیرۆکەی زیرەک بهێنیتە پێشەوە و جێبەجێی بکەیت. بەڵام کاتێک دەڵێیت نەخێر، ئەوا ئەو بڕوایەت بۆ دروست دەبێت کە مەترسی ئەوەت لەسەرە کاتێکی زۆر بەفیڕۆ بدەیت. لەبری ئەوەی ڕاستەوخۆ سنوورەکانت دەربڕیت، دەتەوێت مافی خۆت بۆ پاراستنی ئازادی خۆت بەکاربهێنیت، باش بیربکەیتەوە، ستراتیژی دروستبکەیت، بەردەوام بە لە دڵخۆشی و ئاشتیخوازی بەبێ ئەوەی زیانت پێ بگات یان لەدەستت بچێت. ناتوانی دڵنیا بیت کە کام لە کارەکانت ڕاست دەبێت یان نا. پێدەچێت ئەم کتێبە یارمەتیت بدات بۆ ئەوەی بزانیت چۆن بەسەر دڵەڕاوکێکانتدا زاڵ بیت بۆ پاراستنی فەزای ئازادی مافی خۆت.

ئەگەر Dیەکان زۆرینەبێت: بێگومان تۆ "بەڕێز بەڵێ" نیت. دەتوانیت لە چوارچێوەی ئەو سنوورەی کە دایدەنێیت، بگەیتە کوالیتی ژیانی ئازاد و ئارام و ئاسوودە. گەشتکردن لەم کتێبەدا بۆ ئێوە هەم چێژبەخش دەبێت و هەم کارایی دەبێت. چونکە ئەزموونی فراوانکردنی سنوورەکانت دەکەیت نەک پاراستنیان.

ئەوانەی ناتوانن بڵێن"نەخێر"

بەشی دووەم:

"نیوەی ئەم ژیانە بە زوویی بە وتنی "بەڵێ" بەسەر دەچێت و نیوەکەی تریش بە نەتوانینی لە کاتی خۆیدا بڵێی "نەخێر".

Josh billing

ئەرستۆ تایبەتمەندییەکانی ژیانی مرۆڤ بەسەر سێ چیندا دابەش دەکات:

- مرۆڤ چییە (کەسایەتی)
- ئەوەی هەیەتی (خاوەن)
- نوێنەرایەتی چی دەکات (ئەو وێنەیەی لە مێشکی ئەوانی تردا هەیەتی).

بەختەوەری-ناخۆشی، هەوڵدان بۆ ڕازیبوون لە ژیان، چەمکگەلێکن کە پرسیاریان لەسەر دەکەین تا ئەو کاتەی هەناسە دەدەین و هەوڵدەدەین مانای ئەوە بدەین کە لە جیهانی دەرەوەماندا ڕوودەدات. ئەوەی لە جیهانی دەرەوەدا ڕوودەدات وەڵامی خۆی لە هەڵسەنگاندنی ڕووداو و بارودۆخەکانی جیهانی ناوەوەماندا دەبینێتەوە. واتە ڕووداوەکان لە دەرەوە "ڕوودەدەن"، بەڵام لە ناوەوە ئێمە هەندێک مانایان پێ دەبەستینەوە و بە شێوازی خۆمان وەڵامیان دەدەینەوە. بە جۆرێک ئەوەی لە دەرەوە هەیە ڕەنگدانەوەی لەسەر ئێمە دەبێت و دەرگامان بۆ دەکاتەوە بۆ ئەوەی وەڵامی ئەو پرسیارانە بدۆزینەوە کە لە ژیاندا بەدوایاندا دەگەڕێین.

لە ڕاستیدا دەتوانین کورتی بکەینەوە وەک ئەوەی یۆنگ دەڵێت: "هەموو ڕووداوە دەرەکییەکان بە ڕێکەوتن. هەمیشە لەگەڵ مندا وا بووە. ئەوە کردەوەیەکی چارەنووسە. تەنها ئەوەی لە مندا بوو، کوالیتی و بەهایەکی درێژخایەنی هەبوو. ڕووداوەکان کاڵبوونەوە. ڕەنگە ئەو... ڕووداوە دەرەکییەکان بەهەر حاڵ ئەوەندە گرنگ نەبوون، یان ناوەوەی من تا ئەو ڕادەیە گرنگ بوو کە هاوکات بوو لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەکردنم..." وەک یۆنگ وتی، ئێمە تەنها دەتوانین شتێک بنیات بنێین بە ئەزموونە ناوەکییەکان. هەموو شتێک کە لە دەرەوە بێت بە هەر شێوەیەک بێت لەناو دەچێت. ئەم دیدگایە بەنرخە وەک سیحرێک وایە کە پێشکەشمان دەکرێت سەبارەت بەوەی کە دەبێت چی لە ژیان دەربهێنین.

فەیلەسوفی ستۆیک ئیپیکتێتۆس سەدان ساڵ لەمەوبەر دەستی لە ڕۆحی یۆنگ داوە و لە فەلسەفەکەیدا کورتی کردووەتەوە و دەڵێت: "ئەوە ئەو شتانە نین کە مرۆڤەکان دڵخۆش ناکەن، بەڵکو بنەماکانن کە وایان لێدەکەن". بنەما و پارادایمەکانمان بە جۆرێک بەشێکن لە نەرمەکاڵای ژیانمان. مەبەست لە بەرنامەی کۆمپیوتەر ڕوونە. تۆ شتێک لە وۆرد دەنووسیت، ڤیدیۆ پلەیەرەکە تەنها بۆ تۆیە بۆ ئەوەی سەیری وێنەکان بکەیت. هەروەها مرۆڤەکان بەگوێرەی بنەماکانی ناوەوەی خۆیان کارەکانیان ئەنجام دەدەن. ئەگەر ئەوەی ئێمە پێی دەڵێین نەرمەکاڵا کارەکتەری ئێمە بێت، ئەوا بنەماکانمان ئەو فەرمانانەن کە بەرنامەکانمان بەڕێوەدەبەن.
تەنها ئەوەندەمان ماوە کە کەسایەتی پێدراو تا دەتوانین سوودبەخش بەکاربهێنین، واتە تەنها بۆی هەوڵبدەین و هەوڵبدەین ئەو پەروەردەیە کە گونجاوترینە بۆ ئەو کەسایەتییە بەدەستبهێنین و پۆست و پیشە و شێوازی ژیانی گونجاو بۆ ئەو کەسایەتییە هەڵبژێرین کەسایەتی لە جۆرەکانی ترەوە"، شۆپنهاوێر دەڵێت، ئافۆریزمەکان لەسەر لە حیکمەتی ژیانیدا.

وتنی "نەخێر" گرتنەبەری هەڵوێستێکی بەهێزە بەرامبەر بە ژیان. هەندێک جار دەتوانێت قورس بێت بڵێیت نەخێر. کاتێک دەبێت هەڵبژاردنێک بکرێت، بڕیارەکان بە چەندین پاڵنەرەوە دەدرێن. هەڵبژاردنەکە لە نێوان دوو تاوەی تەرازوویەکدا دەلەرزێت. خوازراوە کە ئەنجامەکان زیاتر ئەرێنی بن. بەڵام هەندێک جار کۆنترۆڵکردنی دۆخەکە دەبێتە شتێکی مەحاڵ و هەرگیز هەڵبژاردنەکان بەناوی مرۆڤەوە ئەنجام نادرێت. بیهێنە بەرچاوت مێشکت وەک ڕادیۆیەک وایە و ناوبەناو چێژی لێ وەربگریت. لە نێوان ئەو گۆرانییەی کە گوێی لێدەگریت، گوێت لە زەنگێکی گەرم و گوڕ دەبێت.

ئەم سیزڵە دەستێوەردانانە ڕەنگە ڕەفتار و هەڵوێستی ژیانی تر بن بۆ کۆنترۆڵکردنی فرێکوێنسییەکەت. لە ناوەوە هەوڵ دەدەیت ئەم دەنگە بێدەنگ بکەیت، بەڵام ئەمجارە دەنگە جیاوازەکان تێکەڵ دەبن. ئەگەر شتەکان لە دەست دەرچوون، لەوانەیە پێویست بکات کات بۆ ئەو گۆرانیانە تەرخان بکەیت کە کەسانی تر خۆشیان دەوێت بەڵام چێژ لە گوێگرتن لێیان وەرناگرن. . ئەو بیرکردنەوانەی مێشکت داگیر دەکەن چاکەی ژیانت دەدزن. نەتوانینی بڵێی نەخێر کاریگەری لاوەکی گەورەی لەسەر ژیان هەیە. هەرچەندە ئەم کاریگەرییە لاوەکییە سەرەکیانە یەکسەر هەست بە خۆیان ناکەن، بەڵام دوای ماوەیەک دەتوانن

بخەنە سەر شانت. ڕەنگە سەرەتا وتنی بەڵێ هەستێکی خۆشت هەبێت، بەڵام چی ئەگەر وتنی بەڵێ شتێک بێت کە لە ڕاستیدا ناتوانیت بیکەیت؟ بێگومان هەردوو هاوسەنگی ناوخۆیی و کۆمەڵایەتی تێکدەچێت و پێدەچێت دوای ماوەیەک شتەکان بەرگە نەگیرێن. چۆن؟ سەرەتا با باسی کاریگەرییە لاوەکییەکانی نەتوانینی بڵێین نەخێر بکەین. **کاریگەری لاوەکی نەتوانینی بڵێی نەخێر چین؟**

1- کات بەسەر دەبەیت بۆ ئەو کارانەی کە ناتەوێت،حەزت لێی نیە.
2- وزەت لە شوێنە ناپێویستەکان دەست دەکات بە تەواوبوون.
3- دەست دەکەیت بە لەدەستدانی خۆبەگەورەزانین.
4- بە دەستی خۆت سنووری شەخسی خۆت پێشێل دەکەیت، تەنانەت دەگۆڕێت بۆ کێشە.
5- توانای پەیوەندیکردنت کەم دەبێتەوە.
6- لە مەزاجێکی دڵەڕاوکێدا گیرت خواردووە
7- لە ژیانێکی ڕاستەقینە دوور دەکەویتەوە.
8- ئینتیمات لەگەڵ خۆتدا دەلەرزێت و لە خۆت نامۆ دەبیت.

ئەمەش هەر وەک کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو دەرمانەیە کە دەیخۆیت بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانت. وەک ئەوە وایە خۆت بەدەست کاریگەرییەکانیانەوە بدەیت.

هیچ نەخێرێکی ناگرنگ نیە:

وتنی "حەزم لە چا نییە، بەڵام باشە. دەتوانم یەکێکیان بخۆم" کەسێکی هاوسەنگە. پشتگیری لەو تێڕوانینە دەکات کە تۆیت. قبوڵکردن... وەک کەسێک کە تەنانەت کێشەی ئەوەی نییە کە دەیخواتەوە، تەنانەت دەتوانیت هاوسۆزی دروست بکەیت بە کەسێک بوون کە بە زۆر نەیکەیت. تەنانەت لەوانەیە بیر لەوە بکەنەوە کە "ئەمە چ کەسێکی شیرینە". بەڵام تێدەگەیت کە تەنانەت تۆش وەک کەسێک دەردەکەویت کە تۆ نیت.
تۆ لەو ساتەدا نیت. وەک کەسێک کە هەندێک جار چا دەخواتەوە و هەندێک جار چا ناخواتەوە، بە تێپەڕبوونی کات دەست دەکەیت بە کاڵبوونەوە و نابینرێت لەو ژینگەیەی کە بەرکەوتەی لەگەڵدایە. ئایا ئەوە سەیر نییە؟ دوای ماوەیەک نەبینراو دەبیت چونکە ناڵێی "نا چا ناخۆمەوە".

کەواتە بۆ کوێ دەڕوات کاتێک سنوورەکانی بوون و خۆت دەست دەکەن بە کاڵبوونەوە؟ بیرۆکەکانت گرنگی خۆیان لەدەست دەدەن، هەوڵەکانت بۆ قبوڵکردنی بیرکردنەوەکانت زیاد دەکات، توانای ڕازیکردنت کەم دەبێتەوە، دەست دەکەیت بە پرسیارکردن لە خۆت بەو بیرکردنەوە کە متمانەت پێی نییە، دەبێت ناکۆکی لەگەڵ ڕووبەڕووبوونەوە ناوخۆییەکان بکەیت سەبارەت بەوەی کە تۆ کێیت.
ئامادەبوونێکی ڕوون تەنانەت بۆ خۆت سەبارەت بەوەی کە چیت پێ باشترە و چۆن شکست دەهێنیت لە نیشاندانی.
تەنانەت ناتوانیت لێدوانێکی ڕوون بدەیت سەبارەت بەوەی کە چیت پێ باشترە و چۆن پێت باشە. هەرچەندە ڕەنگە وەک سادەترین پرسیار لە جیهاندا دەرکەوێت، بەڵام لە ڕاستیدا هەڵبژاردنێکی زۆر گرنگە. ئێستا ئاراستەت دەکەم: "چۆن حەزت لە هێلکە؟"
ئایا زۆر سادەیە؟
جوان...
کەواتە با بچینە سەر وەڵامەکەت.
"من لە ڕەفەکەوە نان دەخۆم."
"من ئۆمێلێتم دەوێت."
"من پێم باشە تامی قەیسی بێت."
"فەرقی نیە..." "فەرقی نییە" ڕستەیەکی جێگرەوەیە بۆ ئەوانەی ناتوانن بڵێن نەخێر. تا زیاتر بەکاری بهێنیت، زیاتر دەست دەکەیت بە نامۆکردنی خۆت. دوای ماوەیەک چ جای ئەوەی کە دەتەوێت بیڵێیت و ئەوەی ناتەوێت پێت نەڵێیت، تەنانەت کاتێک لە ماڵەوە نانی بەیانی ئامادە دەکەیت، دەگەیتە ئەو ئەنجامەی کە "گرنگ نییە، من بەم شێوەیە دەخۆم... ". دەبینیت کە ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی سنووری بوونت و خودی خۆت دەستیان بە کاڵبوونەوە کردووە و لە ڕاستیدا ئەنجامێکی دڵتەزێنە. تەنانەت درک بەوە ناکەیت کە بەڕاستی چەندە حەزت لە هێلکە... بیهێنە بەرچاوت کە تۆ بەو شێوەیە وەڵام نادەیتەوە، گرنگ نییە، بەڵام ئەم ڕێبازە لە هەموو بوارەکانی ژیانتدا هەیە. با ببینین،"ئەوە ئەو پەیوەندییە نییە کە من دەمەوێت، بەڵام گرنگ نییە، باشترە لە هیچ". "من لە کارێکدا کار ناکەم کە بڵێم بەڵێ، لە کارێکدا کار دەکەم کە دەبێت بڵێم بەڵێ، بەڵام گرنگ نییە..." "من نەمدەویست پارەی قەرزی پێبدەم، بەڵام دەیکات". ." هێشتا پارە دەدەن. من بۆ ئێستا شکاوم، بەڵام گرنگ نییە. من مامەڵەی لەگەڵ دەکەم." "ئەو قسەی کرد کە من نەمدەویست، بەڵام بە زیانبەخش نەبوون. بیرۆکەیەکی هەڵەی لەبارەی منەوە

هەیە، بەڵام گرنگ نییە." "خۆزگە دەمتوانی بڵێم دەمەوێت زوو بگەڕێمەوەماڵەوە. زۆر خەوتوو بووم بەڵام گرنگ نییە.
"نەمتوانی بڵێم نامەوێت بچمە ئەم فیلمە و سێ سەعات لە بێزاریدا مردم، دەمتوانی بڵێم نەخێر، بەڵام گرنگ نییە، فیلمێکی ترسناکە..." سنووری بوون و خود فەزایەکی بەهێز و تایبەتە کە دەتوانرێت لەلایەن ئەو کەسانەوە بنیات بنرێت کە دەتوانن بڵێن نەخێر و بزانن چییان دەوێت یان نا و ئەمەش کوالیتی ژیان زیاد دەکات.

ئەوانەی دەڵێن بەڵێ بۆ ئەوەی خۆشەویستی زیاتر بەدەست بهێنن دواجار بە تەنیا مانەوە

زۆربەی خەڵک دەیانەوێت لەلایەن بازنەی کۆمەڵایەتی و هاوڕێیان و هاوکارەکانیان و خێزانەکانیانەوە بەدڵ بن. لەوانەیە بیەوێت وەک کەسێکی میهرەبان و دڵخۆش و نیازپاکی لە چاوی ئەوانی تردا سەیر بکرێت. لەوانەیە خۆی لە مامەڵەکردن وەک خۆی بەدوور بگرێت بۆ ئەوەی حەز و بیرکردنەوە ئەرێنییەکانی لەبارەیەوە لەدەست نەدات. لەوانەیە قوربانی ناپێویست بدات. لەوانەیە هەوڵ بدات تا دەتوانێت هەموو داواکارییەک کە بۆی دەکرێت جێبەجێ بکات، تەنانەت ڕەنگە هەست بە ناچاری بکات. لە ڕاستیدا کارەکە دەگۆڕێت بۆ هەوڵدان بۆ دڵخۆشکردنی هەمووان. لە ڕاستیدا ئەوان ئەندامی یانەی ئەو کەسانەن کە ناتوانن بڵێن نەخێر. ئەوان کەسانێکن کە بە شکاندنی سنووری بوون و خود بە دەستی خۆیان دەستیان کردووە بە کاڵبوونەوە و تەنانەت بەهەڵمبوون و وەرچەرخانی کارەکتەری. تۆش دەتوانی پەیوەندی بەم یانەیە بکەیت؟
ئەگەر هەمیشە بڵێیت بەڵێ بۆ شتێک کە ناتەوێت بیکەیت، ئەگەر لە ترسی دۆڕان دەترسیت بڵێی نەخێر، ئەگەر هەوڵەکانت بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر زیادەڕەوی تێدا بکرێت، ئەگەر هەست بە تاوانباری دەکەیت کاتێک دەڵێیت نەخێر، هەمیشە هەولدەدەیت بگونجێیت و خەلک خۆشیان بوێیت، ئەگەر بەرپرسیارێتییەک لە ئەستۆ بگریت کە لە چاوتروکانێکدا نەتتوانی بیکەیت و دواتر پەشیمان ببیتەوە لە هیچ نەکردن ئەگەر نەتویست. ئەگەر ناچار بوویت کارێک بکەیت کە ناتەوێت بیکەیت، ئەگەر خراپ بوو بۆت بڵێیت نەخێر، ئەگەر نەتوانیت سنوورەکانت بپارێزیت، ئەگەر لە لەدەستدانی دەرفەتەکان دەترسیت، ئەوا تۆ کەسێکی کۆمەڵایەتی ئاساییت. ناتوانم بڵێم هیچ یانەیەک.

سڵاو بەڕێز "بەڵێ"!

ئەم کتێبە بە ئامانجی وەرگرتنی بەرپرسیارێتی ژیانت و بەرزکردنەوەی کوالیتی ژیانت بە شارەزابوون لە بنەما سەرەکییەکانی تاک بوون و سنووری بەهێزی بوون و خود نووسراوە. ڕەنگە ژمارەی ئەو کەسانەی دەوروبەرت کە بەردەوام چاوەڕێی شتێکن لە تۆ بە هیچ شێوەیەک کەم نەبێت... منداڵەکانت، هاوڕێکانت، خۆشەویستەکەت، هاوسەرەکەت، هاوکارەکانت، سەرۆکەکەت، تەنانەت بەقاڵیت، بەقاڵی، ئارایشتگا، سەرتاشەکەت... هەموو کەسێک مافی ئەوەی هەیە لە هەر ساتێکدا داوای شتێکت لێ بکات.

"دەتوانی ئاگاداری بانک بیت ئازیزم؟"

"بەڵێ..."

"دەتوانی چاوپێکەوتنی نەخۆشخانەم بۆ دابنێیت؟"

"بەڵێ...."

ئایا لە نانخواردنی نیوەڕۆدا لە دەرەوە نان بخۆین؟"

"بەڵێ..."

"بۆ ژەمی ئێوارە بە تەنیا جێم ناهێڵیت، دێیت؟"

"بەڵێ..."

"دەتوانیت یاداشتەکانی کۆبوونەوەکەم پێ بدەیت؟"

"بەڵێ.. ."

"تۆ تووشی کێشە بوویت، بەڵام کەمێکم پێ بدە دەتوانی پارەم بەقەرز بدەیتێ؟"

"بەڵێ..."

"کاتێکمان لەگەڵ موکلێکی تردا داناوە، دەتوانی کاتژمێرێک پێشتر بێیت؟"

"بەڵێ. ..."

"ئێمە ڕێکخرابووین بەبێ ئەوەی پرسیارت لێ بکەین، بەڵام ئایا دەتوانین لە کۆتایی هەفتەدا وەک خێزانێک بۆ نانی بەیانی کۆببینەوە؟"

"بەڵێ...."

من ناتوانم شووتی بدۆزمەوە هەرچەندە حەساسیەتم بە ئایسکرێمی شوکولاتە هەیە. من دەستم کەوتووە، تۆ ڕاست دەیخۆیت؟"

"بەڵێ..."

بەڵام تۆش مافی ئەوەت هەیە خۆت بیت، نەخێر بەڕێز "بەلێ"ی ئازیز ئایا درک بەوە دەکەیت کە چی بەسەر خۆتدا دەهینیت؟ تەنانەت لەو دیالۆگە گاڵتەجاڕانەی کە لە سەرەوە ئاماژەمان پێدا، دەتوانیت بە ئاسانی بزانیت کە چەندە کات و وزە و کەسایەتی و خود و کارەکتەر و ڕەسەنایەتی و ئامادەبوون و توانای خۆت بەکاردەهێنیت بە گۆڕینی بۆ کاک بەڵێ. پێویستە بتوانیت ببینیت.

لەکاتێکدا هەوڵدەدەیت دڵخۆشکردنی ئەو کەسانەی لە ژیانتدا هەیە، جامی ئۆتۆمبێلەکەت زۆر پیس دەبێت و دووری بینینەکەت کەم دەبێتەوە. بەڵام توانای ئەوەی بڵێیت نەخێر ڕێگرییەکی بەهێزە. مەیدانی دیدگاکەت فراوانتر دەکات. ڕێگەت پێدەدات ژیانت بە ڕوونیتر ببینیت. کاتێک وشەی نەخێر دەخەیتە ناو ژیانتەوە، بەڵێکانت زۆر دەبن.

بەڵێ، من دڵخۆشترم..."

"بەڵێ، هەست بە باشتربوون دەکەم"

"بەڵێ، من زیاتر ئیرادەم..."

"بەڵێ، دەزانم کێم"

"بەڵێ، دەزانم چیم دەوێت وچیم نامەوێت..."

"بەڵێ، ڕێزی لێدەگرم."

"بەڵێ، توانای دەربڕینم بەهێزترە..."

"بەڵێ، ئارامترم و بێ سترێسم..."

بەم کتێبە فێردەبیت لە پەیوەندییە خراپ و زیانبەخشەکانت ڕزگارت بێت، هەروەها ڕێگاکانی ڕزگاربوون لەو نەخشە هەڵانە دەبینیت کە دەستت پێگرتووە. کاتێک ناتوانی بڵێی "نەخێر":

1- سنوورە کەسییەکانت پێشێل دەکرێن.

2- سترێس و باری کارەکەت زیاد دەکات.

3- دۆستایەتی و پەیوەندییەکانتان زیانیان پێدەگات.

4- . زیانیماددیت پێدەگات.

خۆت دەدۆزیتەوە کاتێک فێردەبیت نەخێر بۆ ئەو شتانە بڵێیت کە ناتەوێت. ئەوە کاتێکە کە تۆ بە تەواوی دەبیتە خۆت، نەک ئەوەی ئەوانی تر دەیانەوێت تۆ بیت. توانای ئەوەی بڵێی نەخێر ڕێگەت پێدەدات سنوورەکانت دابنێیت، کەس ناتوانێت دەستوەردان لە ژیانتدا بکات مەگەر تۆ بتەوێت، ئەوان دەزانن لە کوێ بوەستن. چونکە پێشتر ئەوەت فێرکردوون. دەکرێت پەیوەندی تەندروستتر و بەرهەمدارتر و داهێنەرتر و بەختەوەرتر لە هەموو بوارەکانی ژیانتدا دروست بکەیت.

تۆ لە ئێستاوە بوێری ئەوەت هەیە بڵێیت نەخێر. فێربە بەکاری بهێنیت بۆ ئەوەی ئەم ماسولکەیەی ناوت گەشە بکات و بەهێزتر بێت، وە بە زووترین کات ئەنجامی ئەرێنی و کاریگەر و بەرهەمدارانەی ئەو ڕووداو و بارودۆخانە بەدی دەهێنیت کە ئەزموونی دەکەیت. لە هەمووی گرنگتر، ئێستا کۆنترۆڵی ڕادیۆکە لە مێشکتدا بکە. ڕێگە مەدە سیگناڵە بیانییەکان کە فرێکوێنسییەکەت تێکدەدەن، ڕیتمەکەت تێکبدەن. مەهێڵە شەپۆلی پەخشی کەناڵەکانی تر داگیرکاری ژیانت بکات. بە ئازادی گوێ لە هەر گۆرانییەکی ژیان بگرە کە دەتەوێت.


NO
yes
بۆچی سەختە بڵێین "نەخێر"

بەشی سێیەم

ئەگەر ئەتەوێت بڵێی "نەخێر"ئەوا مەڵێ لەوانەیە،یان دەبێت!

پاولۆ جۆیلهۆ"

توانای وەرگرتنی کۆنترۆڵی ژیانی خۆت ئەوەیە کە بتوانیت بڵێیت "نەخێر.
هەندێک تر ڕێگای ئەو کەسانە دەکێشن کە ناتوانن بڵێن نەخێر. ترسەکان لە بنەڕەتدان کە نەتوانین بڵێین (نەخێر):

- ترس لە خۆشەویست نەبوون .
- ترس لە لەدەستدان.
- ترس لە ڕەتکردنەوە.

ئەوانەی دەترسن بڵێن "نەخێر" بەزۆری ئەم نیگەرانیانەیان هەیە:

- ئایا بەردەوام دەبن لە خۆشویستنم ئەگەر بڵێم نەخێر؟
- چۆن بڵێم نەخێر؟
- ئایا وتنی نەخێر خۆپەرستم دەکات؟
- ئەگەر کەسێک دڵتەنگ بکەم یان لەدەستی بدەم چی؟
- چی بە کەسێک بڵێم کە بەردەوام داوای شتێکم لێدەکات؟
- ئایا پێویستە هەمیشە داواکاری خەڵک بۆ خۆشەویستی، کات، پارە، یارمەتی جێبەجێ بکەم؟
- ئەگەر بڵێم نەخێر کەسێکی خراپ دەبم؟

ئەم پرسیارانە لەو خاڵەدا دەمانگرن کە هەڵبژاردنێک دەکەین. ئێمە دەکەوینە دیلێتی زۆرێک لە هەستەکانی وەک تاوانباری، پەشیمانی، ترس، دڵەڕاوکێ، دڵتەنگی، بێ وەڵامدانەوە، پەشیمانی. لەوانەیە ئێمە لە هەندێک نەخشی هەڵەدا گیر بخۆین کە لە ڕێگەی دۆخ و ئەزموونەکانەوە بەدەستمان هێناوە. ئەم نەخشە هەڵانە میکانیزمی تێگەیشتنمان پێکدەهێنن و ئێمە دەست دەکەین بە سەیرکردنی جیهان بە شێوازی نوێی هەستکردنمان. هەروەک چۆن چاویلکەی خۆر لەبەر دەکەیت... ئێستا جیهان بە ڕەنگێکی جیاوازە بۆ تۆ کاتێک چاویلکەی خۆرت هەیە.

دەتوانین بە کورتی میکانیزمەکانی هەستکردن بە "پارادایم" ناوببەین. پارادایم لە وشەی یۆنانی "پارادایگما"وە هاتووە. دەکرێ وەک سیستەمێکی فیکریی ڕێک و پێک و دینامیکی پێناسە بکرێت کە بە هەموو هۆکارەکانی پەیوەست بە پرۆسەکانی لێکدانەوە و هەستکردن و ناسینەوەی جیهانی ناوەوە و دەرەوەی تاک (خۆی و دەوروبەرەکەی) پێکهاتووە. ستیڤن کۆڤی لە کتێبی حەوت خووی کەسانی کاریگەردا **جەخت لەسەر گرنگی گۆڕینی پارادایم دەکاتەوە و دەشڵێت:**

“ئەگەر بمانەوێت گۆڕانکارییەکی تاڕادەیەک بچووک لە ژیانماندا بکەین، دەتوانین گرنگییەکی دروست بە هەڵوێست و ڕەفتارەکانمان بدەین. بەڵام ئەگەر بمانەوێت گۆڕانکارییەکی گەورە و گەورە بکەین، پێویستە کار لەسەر پارادایمە سەرەکییەکانمان بکەین. وەک تۆرۆ دەڵێت: "بۆ هەر هەزار کەسێک کە گەڵاکانی خراپە دەبڕێت، بەڵام یەکێک لە ڕەگەکەی دەدات." ئەگەر بمانەوێت گۆڕانکاری بەرچاو لە ژیانماندا بکەین، دەبێت واز لە بڕینی گەڵاکان لە هەڵوێست و ڕەفتارەکانمان بێنین و کار لەسەر ڕەگ و ڕیشە، واتە لەسەر ئەو پارادایمانەی کە هەڵوێست و ڕەفتارەکانمان لێیەوە سەرچاوە دەگرن”.
ئێمە لە منداڵیدا زۆرێک لە سیفەتەکانی کارەکتەری خۆمان بەدەست دەهێنین. ئەو منداڵانەی لە ژێر هەڵوێستی توندی دایک و باوکدا گەورە دەبن، هەستە ناسکەکانیان دەگوازنەوە بۆ تەمەنی گەورەیی بۆ ئەوەی خۆشەویستیان بکەن. منداڵێک کە بەردەوام لە وازهێنان لە لایەن خێزانەکەیەوە دەترسێت، ئەگەری زۆرە لە هەر پەیوەندییەکی داهاتوودا کاردانەوەی ئەم ترسەی منداڵی ئەزموون بکات. چونکە لە بنەڕەتدا ئەوەی زۆرترین پێویستی پێیەتی، سەرنج و خۆشەویستی دایک و باوکیەتی. دابڕان یەکێکە لە گەورەترین زەبر و زەنگەکانی ژیان...
خێزانەکان لە کاتی پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا ڕێگەی جۆراوجۆر بەکاردەهێنن بەو یاسا جۆراوجۆرانەی کە جێبەجێی دەکەن. وەک منداڵێکی بچووک، یان دەترسێنرێن یان سزا دەدرێین کاتێک ئارەزووی بەردەواممان بۆ خواردنی ئایسکرێم تەحەدا دەکرێت. هەموو ئەم پراکتیزە و نارەزایەتیانە دەبێتە هۆی سەرلێشێواوی لە مێشکی منداڵەکانماندا. لە ڕاستیدا پێویستی وتنی نەخێر کە نیشاندەری خۆ دووپاتکردنەوەیە بە تایبەت لە هەرزەکاریدا، لەگەڵ لەدەستدانی خۆشەویستی و تاوانباریدا تێکەڵ بووە. "دایکم لێم تورە دەبێت ئەگەر ئەمە نەکەم" یان "ئەگەر ئەم کارە نەکەم جارێکی تر خۆشەویست نابمەوە" یان "هەرگیز

ناڕەزایی دەرنابڕم لەوەی بە تەنیا بمێنمەوە" دەبنە قاڵب. هەمیشە لە دەستتدایە. وە دوای ئەوە دەست دەکەیت بە شیکردنەوە و خوێندنەوەی لە ڕێگەی ئەم قاڵبانەوە هەموو ئەزموون و پەیوەندییەک کە هەتبووە. ئەگەر نیگەرانی ئەوە بوویت کە "شتە خراپەکان ڕوودەدەن، کەسێک جێم دەهێڵێت، تەنیا دەبم" کاتێک دەڵێیت نەخێر، دەتوانیت تا کۆتایی ژیانت حاسیبەی خۆت بەکاربهێنیت. ئەمەش واتە بەردەوام دەبیت لە هەڵەکردن.
هەموو منداڵێکی ساوا کە لە جیهاندا لەدایک دەبێت، سیستەمێکی سۆزداری پاک و خاوێنی هەیە. کۆرپە "باشە" یان "خراپ" دیارنیە.تەنها پاک و ئازادە... بە تێپەڕبوونی کات دەست دەکات بە خەزان و هەنگاونان. خۆی بۆ گەڕان و فێربوونی ئەو جیهانە ئامادە دەکات کە تێیدا دەژی.هەندێک یاسا و سزا دەست دەکەن بە گەمارۆدانی. لە ڕاستیدا ڕووبەڕووی ئەوە دەبێتەوە کە ئەوەندە ئازاد نییە. میکانیزمێکی ناڕەزایەتی لە دەوری پەرەدەستێنێت. هەروەها فێری پەیوەندی ئەم میکانیزمە دەبێت لەگەڵ ناوچەی ئاسوودەیی و سیستەمی ئەمنی. بە لاسایی کردنەوەی کەسانی دەوروبەری و گوێگرتن لە ڕێنماییەکانیان فێر دەبێت چۆن ڕەفتار بکات و چی بکات و چی نەکات و لە چی دوور بکەوێتەوە.
هەندێک لە ڕەفتارەکانی قبوڵ ناکرێت و بەردەوام دەست دەکات بە بیستنی هیچ دەنگێک:
- "نەخێر مەڕۆ بۆ ئەوێ!"
- "نەخێر دەستیان لێ مەدە!"
-"نەخێر، پێش نانخواردنی ئێوارە هیچ میوەیەک نیە!"
- "نەخێر، تۆ ناتوانی گلە لە کەسی تر بکەیت!"
-"نەخێر، یارییەکە کۆتایی هاتووە، کاتی خەوتنە!"
"نەخێر، ناتوانی یارییەکانت بشکێنیت!"
- "نەخێر، کەوچکەکە بەو شێوەیە ڕاناگیرێت!"
-"نەخێر، شەرمەزارییە وا بڵێم!"
-"نەخێر، ناتوانی دەست لە وایەرەکان بدەیت!"
- "نەخێر، ناتوانم چەقۆکەت پێ بدەم!"
- "نەخێر، ناتوانی دەرگاکە بکەیتەوە و بچیتە ژوورەوە."

قبوڵکردن... ئەم ڕستانە زیاتر ئامانجیان پاراستنی منداڵە لە مەترسییەکان... بەڵام لەگەڵ گەورەبوونی منداڵدا ئەو نیعمەتانەی کە وەریدەگرن مانای جیاواز و ئەرکی جیاوازیان هەیە. دەست دەکات بە بارکردن. بەم شێوەیە پێویستی هەڵبژاردن سەرهەڵدەدات. چونکە چاوەڕوانی متمانە و خۆشەویستی لە هەندێک کەس دەکات، هەڵبژاردنەکانی دەگۆڕدرێن، لە کەسانی تر دەترسێت و لە ترسەوە بە هەڵبژاردنەکانی خۆیدا بچێتەوە.
بۆی دەردەکەوێت کە هەندێک لە کردار و هەڵوێست و قسەکانی هەستی جۆراوجۆر لە کەسانی تردا دروست دەکەن و بەپێی ئەو هەستانەی کە پێویستی پێیانە ڕەفتارێک یان هەڵوێستێک هەڵدەبژێرێت. لە هەڵبژاردندا. دەستی کرد بە بینینی کام ڕەفتار لە کوێ کار دەکات و کام ڕەفتار لە کوێ کار ناکات.
ئێستا سەیری دەموچاوی دەوروبەری دەکات و لە هەموویاندا بەدوای شتێکدا دەگەڕێت.
"ئەگەر گوێ لە قسەی دایکم بگرم، دەڵێت باشە بۆم."
"ئەگەر یارمەتیم بدەم لە پاککردنەوەی مێزەکە چەپڵەم بۆ لێدەدەن."
"ئەوان زۆر توڕە دەبن ئەگەر بگریم، بەڵام وەک من دەڵێم نایکەن".
"ئەگەر یارییەکەم فڕێ بدەم، سەرنجیان ڕادەکێشم."
"ئەگەر ئەرکەکانیماڵەوەم ئەنجام بدەم، پاداشت دەدرێمەوە".

منداڵ وردە وردە دەکەوێتە ژێر چەقی هەندێک نەخش (شێوازی ڕەفتار) و بەپێی ژینگەکەی هەڵوێست و ڕەفتارەکانی دەگۆڕێت نەک بەپێی سروشتی خۆی وەک لە تەمەنی کۆرپەیدا. بە واتایەکی تر لە ناوەوە یاری بە هەڵبژاردنەکانی دەکات بۆ ئەوەی حوکمڕانی دەرەوە بکات. لەگەڵ تەمەنتدا شتەکان قورستر دەبن. کاتێک دەڵێین قوتابخانە، کۆمەڵگا، ژینگەی کۆمەڵایەتی، فشاری سترێئۆتایپەکان زیاتر دەبێت.
"دایکم دڵخۆشتر دەبێت ئەگەر ئەم پسپۆڕییە لە قوتابخانەدا هەڵبژێرم."
"باوکم شێت دەبێت ئەگەر کۆمپیوتەرەکەم نەکوژێنمەوە و نەخەوم".
"ئەگەر لەسەر مێزی نانخواردن دانەنیشم، شەڕ دروست دەبێت."
"خێزانەکە توڕە دەبن ئەگەر بڵێم نامەوێت بچمە قوتابخانەی هاوینە".
"ئەگەر بڵێم دەمەوێت لەگەڵ هاوڕێکانم بچمە پشوو، پارەی گیرفانم دەبڕن".

وەک تاکێکی گەنج فێردەبێت کە دەبێت بەپێی ژینگەکەی بژی، بەپێی ژینگەکەی لە قاڵب بدرێت، بۆ ئەوەی لەگەڵ هەندێک نەخشەی کولتووری و کۆمەڵایەتیدا خوو بگرێت. هەوڵدەدات هاوسەنگییەکی تەندروست لە نێوان هەموو ئەمانەدا دروست بکات. لە بەرامبەر ئەو هەموو چەشنە کۆنەپەرستانەدا ڕێگایەکی دۆزیوەتەوە بۆ پاراستنی بوون و سنوورەکانی خۆی. یان هەوڵی دۆزینەوەی دەدات یان نا. ئێستا کە گەورە بووە، پێویستی بە سنووری بوون و خودی زیاتر و زیاتر دەبێت.
دەزانێت کە هەر هەڵبژاردنێک کە دەیکات یان نایکات، دەتوانێت هەموو ژیانی بەفیڕۆ بدات. بەڵام تاکێک کە لە منداڵییەوە سنوورە شەخسییەکانی نەناسراوە، فەزای تایبەتی ڕێز لێنەگیرێت و بە ملکەچبوون لە ترسی لەدەستدان و ڕەتکردنەوە ناتوانێت خۆی دەرببڕێت و هەوڵی دەربازبوون لە کێشەکان بدات، لەوانەیە بڵێت نەخێر. هەموو داواکارییەکی کردووە بە ئەرکی خۆی، قوربانیدانی کردووە بە ڕەفڵەکسی جەستەی خۆی؟ چۆن بڕیار بدەیت چی هەڵدەبژێریت و بۆچی نا؟ تا چەند خۆی دەناسێت بۆ ئەوەی دڵنیا بێت لەوەی چی دەوێت و چی نایەوێت؟
"بۆ ئەوەی خەونەکانی باوکم لەناو نەبەم، ئەو پیشەیەم هەڵبژارد کە ئەو ویستویەتی".
"ئەم هاوسەرگیرییەم کردووە، چونکە نەمتوانیوە بە دایکم بڵێم نەخێر".
"من وتم بەڵێ بۆ هەموو ئەو شتانەی کە وتت چونکە دەترسام بە تەنیا بم."
"نەمتوانی بڵێم چیم دەوێت، پێموابوو ئەگەر ڕەتی بکاتەوە شەرمەزار دەبم. ئەوەی ئەو دەیەوێت قبوڵم کرد."
"چونکە ناتوانم بڵێم نەخێر، ئێمە بەو شێوەیە خۆشەویستی دەکەین کە من نامەوێت..."
"ئەو بازاڕکردنەم کرد کە ئەو ویستبووی بۆ ئەوەی دڵتەنگ نەبێت."
"پێش کۆتایی هاتنی فیلمەکە سینەمام بەجێهێشت، چونکە دەترسام توڕە بم".

بەم شێوەیە ژیان لە هەموو لایەکەوە دەورە دراوە.
"ئەگەر ئەوە بڵێم دڵتەنگ دەبیت؟"
"ئەگەر ئەم کارە بکەم لەدەستی دەدەم؟"
" ئایا دەچێت ئەگەر بڵێم نەخێر؟"
"ئەگەر قبوڵ نەکەم، واز لە خۆشویستنی من دەهێنێت؟"
هەموو ئەم ترس و دڵەڕاوکێیانە دەست دەکەن بە داڕشتنی هەردوو ڕەفتار و هەڵبژاردن. بێگومان تەنها پرسی کاتە بۆ ونبوون لەناو ئەو هەموو نیگەرانیانە.

ئایا بەڕاستی گرنگ نییە تاک ئاگاداری سنووری بوون و خودی خۆی بێت، بزانێت چی دەوێت و چی نایەوێت، بتوانێت جیاوازی بکات کە چی دەکات و چی ناکات؟ لە ڕیزێکی گەورەی نیگەرانیدا؟ باجی تێکدانی ناوەوە بۆ شێوەدان بە دەرەوە قورسە. کاتێک توانای خۆمان بۆ دەربڕینی ئازادانە و خۆمان بوون دەشارینەوە، زۆر لە ژیان دووردەکەوینەوە. وتنی "من" ئاشتیکردنە لەگەڵ ego، تا مرۆڤ زیاتر بتوانێت "من" بڵێت، زیاتر لە ژیاندا دیار و بەرچاو دەکەوێت. بێگومان خۆپەرستی و خۆئاگایی یەک شت نین. کەسە خۆپەرستەکە دەڵێت "دەمەوێت ڕاڤیۆلی بخۆم، بۆیە هەموومان دەچینە ڕاڤیۆلی. دەڕۆین". کەسێکی خۆبەزلزان دەڵێت "دەمەوێت ڕاڤیۆلی بخۆم، هەرچیت بوێت بیخۆم دەیخۆم. دواتر با بچینە شوێنێک کە خواردنی دەوڵەمەندی تێدابێت". هەروەها بۆ پاراستنی سنووری بوون و خود، بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر. ئەوە بەو مانایە نییە کە خۆت لێی بەدوور بگرێت. زۆر گرنگە ئاگاداری هێڵی وردی نێوان ئەو دووانە بیت. ئایا دەکرێت هەمان شت بێت کە دیارییەکی سوپرایز بەدەست بهێنیت بۆ ئەوەی خۆشەویستەکەت دڵخۆش بکەیت و سێکسی لەگەڵ بکەیت کە تۆ ناتەوێت؟ ئایا پێشێلکردنی سنوورە کەسییەکانت نییە کە ڕازیبوون بە پەیوەندییەک بۆ ئەوەی خۆشەویستەکەت دڵخۆش بێت؟ چونکە دڵت هەیە، بە پێدانی مووچە دەچیتە سەر ئاژەڵەکانی شەقام. ڕازیبوون بە قەرزکردنی کەسێک لە ترسی ئەوەی هەمان شت ڕوویدات؟

"لە ئاوازدا بە..."

"دڵ مەشکێنە.."

"کەس مەگەڕێنەوە..."

"چاکە بکە..."

"قسەی هاوبەشەکەت مەپارێزە..."

"جوان بە ..."

"بڵێ بەڵێ..."

"بە ڕەوشت بە..."

"کێشە مەکە..."

"کەس بەبێ پێویست دڵتەنگ مەکە."

"ئەگەر دەتوانی بیکە..."

هەموو ئەمانە زیاتر شێوازی ڕەفتارن کە لە منداڵییەوە لە دیکتاسیۆنەوە گواستراونەتەوە. بەڵام هەریەکەیان لە کارەکتەرە جیاوازەکاندا بە شێوەیەکی جیاواز دەردەکەون و ئەنجامی جیاواز بەرهەم دەهێنن.
ئایا ئەوەی هەمووان دەیڵێن، ڕەزامەندییە؟
شێوازەکانی ڕەفتاری کراوە. ئایا ئەدەبیاتە لە کاتێکدا کە ناتەوێت بێیت و قبوڵ بکەیت؟
ڕەتکردنەوەی دڵتەنگکردنی کەسێک؟
ئایا ئازاری هەیە ڕەتکردنەوەی شتێک کە ناتەوێت بیکەیت؟
ئایا هەڵبژاردنی شتێک نەکردن دەبێتە هۆی کێشە؟
ئایا وەڵام نەدانەوەی هەموو داواکارییەک ناتەبایە؟
بێگومان بیرکردنەوە لە هەموو ئەمانە باشە.

بۆچی کۆمەڵگا ئەوانەی خۆش دەوێت کە دەڵێن بەڵێ؟

شێوازە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان بەشێکن لە تەمەنی کۆرپەیی، منداڵ، گەنجی و گەورەیی. لە بەشی پێشوودا باسمان لەوە کرد کە تاک لە ژیانیدا چ جۆرە نەخشێک سنووردار دەکات.
با بێینە سەر نەخشە کۆمەڵایەتی و کولتوورییەکان...
لە ڕاستیدا ئێمە هەنگاو بە هەنگاو بە هێندە نەخشەکانەوە خۆمان دوور خستووەتەوە. ئەم بابەتە دەتوانرێت وەک ڕووبەڕووبوونەوەیەک سەیر بکرێت...
ئێمە وردە وردە لە هۆشیاریی بوونمان و سنوورەکانی خۆمان و ڕەسەنایەتی خۆمان و پێکهاتەی کەسایەتیمان دووردەکەوینەوە.
کاتێک هاوسەنگی ناسکە نەتوانرا بەدی بهێنرێت، توانیمان باسی زۆرێک لە نەخۆشییە دەروونی و کێشە دەروونییەکان بکەین. خەمۆکی، ئالوودەبوون، ترس و دڵەڕاوکێ، تێکچوونی دڵەڕاوکێ، فشاری دەروونی، دڵەڕاوکێی کۆمەلایەتی، کێشەی دەروونی و هەستکردن بە تاوانباری تەمەنی ئێمەیە. ئەو نەخۆشیانەی کە شەڕی لەگەڵ دەکات.
ئەو نەخۆشیانەی کە بەرەنگاریان دەبێتەوە. تەکنەلۆژیا و خێرایی و سۆشیال میدیا و جیهانی دیجیتاڵی هەروەها تاک و خێزان و کۆمەڵگا و ژینگەی کۆمەڵایەتی و نەخشە کولتوورییەکان کە ناتوانن سنووری بوون و خود بپارێزن. نەخشە نوێیە جۆراوجۆرەکان کە بەرکەوتەی دەبێت، دارشتنەوەی سنوورەکانی خود. نزیکە

پێویستی بە گفتوگۆکردن هەبێت. بیرۆکەیەکی باش دەبێت پێداچوونەوەیەک بکەیت کە چۆن هەست بە ناچاری دەکەیت کە بەڵێ بڵێیت بۆ زۆر شت کە هەرگیز نایکەیت بۆ ئەوەی زیاتر خۆشت بوێت، زیاتر ببینرێت، زیاتر سەرنجت بدرێت، بە چڕتر شوێنکەوتنت بۆ بکرێت. بۆ نموونە بیر لەوە بکەرەوە کە ئێمە لە منداڵییەوە لە نێو نەخشە کولتوورییەکانماندا چ نەخشێک فێربووین.

"گەورەکان ناڵێن نەخێر."

" بەردەوام باسی خۆت مەکە، ئەوە شەرمەزارییە. "

"هیچ شتێک کە پێشکەش دەکرێت ناتوانرێت ڕەت بکرێتەوە."

"تەنانەت ئەگەر تێریش بیت، دەتوانیت لەسەر مێزی میوانەکان دابنیشیت."

"بابەتێکی باش بخوێنەرەوە بۆ ئەوەی دواتر پارە پاشەکەوت بکەیت." "کارێکی شایستە بدۆزەرەوە."

"کاتێک قوتابخانە تەواو دەکەیت هاوسەرگیری بکە."

"پارەکەت پاشەکەوت بکە، خانوو و ئۆتۆمبێل بکڕە."

"پێش ئەوەی درەنگ بێت منداڵێکتان هەبێت."

بەکورتی گوێڕایەڵی سیستەم بن!

کولتوری ئێمە داوای دەکات. منداڵانی نەریتێکی میواندۆست سەرەتا و تەنها دڵی کەسانی تر خۆش دەکەن. لەسەر جێگاکەی خۆی دەخەوێت و میوانەکانی لە جێگەی پەڕدا دەخەوێت. خواردنەکە دەڕێژێتە سەر پلێتی میوانەکە. شەرمەزاری نییە تەنانەت مریشکی کاڵیش بۆ کەسێکی تر دابنێیت.

بەڵام تاوانبارەکەی خۆی نازانێت چی دەوێت، چی حەزی لێیە، چی بەدڵ نییە، چی پێ باشترە،بۆچی حەزی لێیە، بۆچی حەزی لێ نییە. لە ڕووی کولتوورییەوە بەو هۆشیارییە پەروەردە کراوە کە شەرمەزارییە بە کەسانی دیکە بڵێیت نەخێر. لە ڕاستیدا دەتوانین بڵێین وەک منداڵی کۆمەڵگایەک زۆر لێهاتوو نین لە پاراستنی سنوور و مافە شەخسییەکانمان. بە کورتی ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین فێری کردووین کە وتنی نەخێر هەڵوێستێکی خراپ و شەرمەزارکەرە. لە ڕاستیدا ڕەتکردنەوە یان ڕەتکردنەوە زۆرجار وەک ڕەفتارێکی ناخۆش و تێکچوو سەیر دەکرێت. لەم جوگرافیا کولتوورییەدا زۆر نەوە هەن کە بە وشەی "زۆر خراپ پەروەردەیان کردووە، هیچ ڕێزێکیان نییە، تۆ دەستوەردان دەکەیت" ڕەخنەیان لێدەگیرێت. = عادەت.بێ گومان ئاسان نییە بزانین تا چەند ئەم شێوازە ڕەفتارانە سنووری بوون و خود پێشێل دەکەن. ئەو نەخشانەی لە منداڵییەوە فێربوون زیاتر وەک ڕاست وەرگیراون و پێویستی پرسیارکردن هەست پێناکرێت. بەڵام هەموو

کۆمەڵگایەک چاوەڕێی ئەوە دەکات کە نەخشە کولتووری و کۆمەڵایەتییەکانی خۆی بە ئاسانی قبوڵ بکرێن و بێ پرسیار بە بەڵێ بۆ هەموویان بگوترێ. جگە لەوەش، بەهۆی ئەوەی سنووره کەسییەکانمان لەو کۆمەڵگایەدا کە تێیدا دەژین، تەواو ڕژاون، **ڕووبەڕووی چەندین بەڵێی زۆرەملێ دەبینەوە**.

"بە گەورەکانت مەڵێ نا"

" چارەسەر ڕەت مەکەرەوە."

"دابنیشە ئەگەر تێر بوویت."

"قوتابخانەکەت تەواو بکە."

"کارێکی باش بدۆزەرەوە."

"هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێکی شایستە بکە. "

"پارەکەت پاشەکەوت بکە، خانوو و ئۆتۆمبێل بکڕە"

"پێش ئەوەی درەنگ بێت منداڵێکت هەبێت".

ئەرکێکە کە لەم لیستەدا بەزەحمەت ئەنجامی دەدەیت و هەوڵێکی زۆرت داوە. لە ڕاستیدا هەست بە ئامادەیی تەواو ناکەیت بۆ هاوسەرگیری، یان ڕەنگە هێشتا خۆشەویستی ژیانت نەبینیبێت، بەڵام پێت وابوو ئەوەندە گەورە بوویت و دەبێت بیر لەوە بکەیتەوە کە بەم زووانە هاوسەرگیری بکەیت بۆ ئەوەی منداڵت هەبێت؟ تەنها پێش مردنی دایک و باوکت، کاتێک تۆ پیشەیەکی خێرات هەبوو، ئایا دەکرێت پلانەکانت گۆڕیبێت چونکە نەوەکەت ویستویەتی خۆشی بوێت؟ ڕەنگە پارە پاشەکەوت بکەیت، بەڵام ئامانجت ئەوە نییە کە ببیتە خاوەنی خانوو یان ئۆتۆمبێل... تۆ لە ئێستاوە کرێچیت لە فلاتێکی گونجاودا. هاوسەنگی داهات و خەرجییەکان. ئێستا تۆ ناتەوێت قەرزی قەرز وەربگریت و خۆت بخەیتە ناو پلانێکی دارایی قورسەوە و خۆت بخەیتە ناو سترێس و کێشەوە، بەڵام لەبەر ئەوەی بەم شێوەیە سەپێندرا، وتت چی بکەین، هەموان چاوەڕێی ئەوەن کە من هەمبێت '. خانوو. کەواتە ئێمە بەرپرسیارێتی هەڵدەگرین و بۆ ماوەیەک ددانەکانمان ورد دەکەین"؟

ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێ بێت بۆ تەنانەت بۆ یەکێکیان، بە شیرینی، بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەیت، تۆش. بەڵام عەقڵی مرۆڤ زۆر فێڵبازە، ئاگاداربە. تۆ بە ئارەزووی خۆت هەموویانت هەڵبژارد. زۆر جێگای باوەڕە کە تۆ وەک خۆت بیر دەکەیتەوە. "ڕەنگە عاشق نەبووبێتم، بەڵام ئاخر هاوسەرگیریم لەگەڵ کەسێکی شایستە کردووە کە خۆشم دەوێت، لانیکەم منداڵم هەیە، ئەگەر بمەوێت منداڵم

نەدەبوو". "ڕەنگە نەمتوانیبێت کارلەسەر خەونەکانم بکەم، بەڵام ئاخر لەو شوێنەی کە سەرکەوتم خوێندوومە، کێ لە وڵاتدا لە ئێستاوە ئەو کارە دەکات کە خۆیان دەیانەوێت؟ ئەگەر بمەوێت دەتوانم کارلەسەر خەونەکانم بکەم. بە جۆرێک.... "بەدرێژایی ساڵان قەرزەکانم داوەتەوە. هەرچەندە وەک ئەو خانووەی بەکرێم گرتووە باش نەبوو، بەڵام لە کۆتاییدا خانووی خۆمم دەستکەوت. ئەگەر بمویستایە قەرزم وەرنەدەگرت". "نەمتوانی ژیانی خۆم بژیم بەڵام دواجار پێش مردنی نەوەیەکم بە دایک و باوکم دا. زۆر سوپاس بۆ خۆشەویستیت. ئەگەر بمویستایە هاوسەرگیریم نەدەکرد." دەشڵێت: "شەو و ڕۆژ کارم دەکرد و پارەم پەیدا دەکرد، بەڵام لەبەر ئەوەی گەورەکانمان بە گونجاویان دەزانی، ئەوەی بەدەستم دەهێنا لەگەڵ براکانمدا دابەشی دەکردم، ژیانی هەموویانم ڕزگارکرد، ئاخر پارەکەمم فڕێ نەداتە سەر شەقام، ئەوانیش." هەموو خێزانەکەمن... ئەگەر بمویستایە، نەمدەدا." بەڵام لە ڕاستیدا تۆ هەموویت دەویست، نەخێر؟ ئەوکات دەبێت بەختەوەرترین کەسی دونیا بیت. ژیانێکی کوالیتیت هەیە، زۆر باش دەزانیت چیت دەوێت و چیت ناوێت، کەس ناتوانێت وا لێبکات شتێک بکەیت کە تۆ ناتەوێت. گەورەیە... بەڵام ئەم ڕستانە هەمان ئەو شتەیە کە دەتەوێت تێیدا بژیت، تکایە بە وردی سەیری بکە و بزانە. ئایا بەر دیکتاتۆری کۆمەڵگا بوویت یان هەڵبژاردنی خۆتت کرد؟ ئایا خۆت ئەمەت کردووە؟ کێ دەزانێت، ڕەنگە خۆت فێر کردبێت کە ئاشتی لەگەڵ ئەو هەڵبژاردنانەدا بکەیت کە دەبێت بیکەیت. کەواتە بۆچی هەموو ئەمانە ڕوویدا؟ بۆ ئەوەی نەیوێرا بڵێی نەخێر. زۆربەی کات تۆ بڕیار دەدەیت کە چی بۆ ئێوە ڕاستە و چی نادروستە.

چۆن دەتوانیت لە بڕیارەکانی ژیانتدا دڵنیا بیت لە خۆت لە کاتێکدا تەنانەت دڵنیا نیت کە چۆن حەزت لە هێلکە هەیە، وە کاتێک زۆرجار دەڵێیت "گرنگ نییە" و بەرگەی هەموو دەرئەنجامێک دەگریت؟ لەوانەیە ئەوەی باوەڕت پێیەتی ئەو شتە نەبێت کە تۆ دەتەوێت. ئەگەر ئازاریشی هەبێت، ئەم دانپێدانانە، بوێری ئەوەت هەبێت بیکەیت. ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت. ئادلێر یەکەم کەس بوو کە چەمکی کولتووری خستە ناو دەروونناسی. بە پێچەوانەی فرۆید، تاکی بە دابڕان لە دەوروبەرەکەی لەبەرچاو نەگرتووە و دەیگوت کاریگەرییە ژینگەییەکان بنەمای گەشەسەندنی ڕۆحی تاکن. بە بڕوای ئەو، پرۆسەی دەروونی بەپێی نۆرم و شێوازی ژیانی کولتووری لێکدەدرێتەوە. هەندێک لە لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە هەر ئایین و کۆمەڵگایەک پێناسەی جیاواز بۆ تەندروستی دەروونی دەکات و مرۆڤەکان هاوتەریب لەگەڵ ئەو پێناسانەدا حوکمەکانی بەهای خۆیان پەرەپێدەدەن.

بۆ نموونە دەبینرێت کە چەمکی خێزان لە کولتوری چینیدا جێگەیەکی گرنگی هەیە لە پەرەسەندنی پرۆسە دەروونییەکانی تاکدا. کاتێک سەیری ڕۆژئاوا دەکەین، ڕووبەڕووی کۆمەڵگایەکی تاکگەراییتر دەبینەوە. کاریگەرییەکانی کۆمەڵگا و ژیانی کولتووری لەسەر مرۆڤەکان لێکۆڵینەوە هەیە کە جیاوازییەکی ڕوون لەسەر ئەم بابەتە نیشان دەدات. بە کورتی، کولتوور و کۆمەڵگا بەشێکی دانەبڕاون لە دەروونناسی مرۆڤ.

کولتوور و کۆمەڵگا کاریگەری لەسەر دەروون و هۆشیاری و لایەنی ڕۆحی مرۆڤ هەیە و دەیگۆڕێت. لە ڕاستیدا زانستی دەروونناسی کولتووری لەم گۆڕانکارییە دەکۆڵێتەوە. مامەڵە لەگەڵ ئەو خود و هەست و ناسنامە و کولتوور و ژینگەیەدا دەکات کە مرۆڤ تێیدا دەژی. ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ بابەتی سنوورەکان، گرنگە لە کاتی ڕوونکردنەوە یان سڕینەوەی سنوورەکاندا دەرئەنجامەکان دەربکەین بەبێ ئەوەی لەم پارامێتەرانە دوور بکەوینەوە بۆ ئەوەی دۆخەکە بە ڕوونیتر ئاشکرا بکرێت. چونکە ناتوانرێت تێبگەین مرۆڤەکان چۆن سەیری ژیان دەکەن و چۆن خۆیان دەردەبڕن بەبێ ئەوەی لە کۆدە کولتووری و کۆمەڵایەتییەکانیان تێبگەن.

کاریگەرییەکانی کولتوور و کۆمەڵگا بە لایەکدا، سروشتی مرۆڤ ئاڵۆزە. هەروەها دەستەواژە بەناوبانگەکەی هێراکلیتۆس "هەموو شتێک دەڕژێت" هۆشدارییەکە بۆ سروشتی مرۆڤ،دەنێردرێت. مرۆڤەکان بەردەوام دەگۆڕدرێن و پەرەدەسەنن. سۆز و جیهانی ڕۆح وەک یەکن... بۆیە ناتوانین بڵێین "وەک چۆن دێت دەڕوات". گۆڕان و گەشەسەندن لە سروشتی مرۆڤدایە. چونکە ئێمە لە دەورە دراوی نەخشەکان گەورە دەبین و وردە وردە سنووری بوون و خودمان لەدەست دەدەین، لە سروشتی خۆمان دادەبڕین، وانییە؟ لەبیرت بێت کە هەموو شتێک دەڕژێت... هیچ شتێک هەمیشەیی و هەمیشەیی نییە. تەنانەت کۆیلایەتی نەخشەکان... مرۆڤ گەشە دەکات. و هەمیشە بەردەوام لە گەشەکردندایە.

چۆن هەستێکە کە بڵێی"نەخێر"؟

ئەگەر هەست بە تاوانباری، ڕەخنە، تەنیایی، وازهێنان، پەشیمانی، ترس، تاوانباری، شەرمەزاری، شەرمەزاری، توڕەیی، لەلای ئێوەی بەڕێز،چونکە وتنی نەخێر واتە متمانە بەخۆبوون، ئاسوودەیی، خۆشی، دڵنیایی، ئارامی، ، بەزەیی. هەست دەکات.
ئامێزگرتن و پاراستن و ڕێزگرتن لە بوون و سنوورەکانی خۆی، ڕێزگرتن و بەزەییە بۆ فەزا و ژیانی کەسیی خۆی. تاکێکی ڕێزگرتن لە خۆ و خەمخۆر لەلایەن کەسانی دیکەوە دەبینرێت و قبوڵ دەکرێت.
نەتوانینی بڵێی نەخێر دەبێتە هۆی توڕەیی. تاکێک کە بە دەستی خۆی بوون و سنوورەکانی خۆی پێشێل کردبێت، هەست بە پەشیمانی دەکات و پڕە لە توڕەیی لە بەرامبەر بێڕێزی و نادادپەروەری بەرامبەر بە خۆی. نەیدەتوانی ئەو کەسە بێت کە دەیەوێت بێت، ناچار بوو وەک کەسێک ڕەفتار بکات کە نەیویستبێت، هەست بە تاوان و شەرمەزاری دەکات چونکە نەیتوانی متمانە بەخۆبوون و ئیرادەی خۆی نیشان بدات. ناکرێ ڕێز و خۆشەویستی لەلایەن کەسانی دیکەوە بەدەستبهێنێت کاتێک ئەوەندە لەگەڵ خۆیدا ناکۆکی هەیە.

تێچووی وتنی نەخێر چەندە؟

لە هەر خاڵێکدا کە دەڵێی نەخێر، وێنەی ژیان دەخەیتە چوارچێوەیەکی تۆکمە. خێرخوازی تۆ چوارچێوەی ژیانتە. لە لایەکی دیکەوە ژیانێکی بێ چوارچێوە مەیلی لەیەکتر کەوتنی هەیە.
چەپ و ڕاست، سەرەوە و خوارەوە... وەک بەلەمێکی بێ ئامانج کە بۆ هەر شوێنێک ڕابکێشێت دەڕوات. ڕێگای گەیشتن بە بەندەری مەبەست بەبێ ئەوەی بێ ئامانج لێبخوڕیت، ئەوەیە کە بە پەلەوەرەکانەوە هەڵواسرێت. تەنها تۆ بڕیار دەدەیت کە بە کام ڕێگادا بڕۆن. هەوڵەکانت بۆ ژیان بە لایەنە جوان و باشەکانیەوە، دەبێ هێندەی هەوڵەکانت بۆ هەڵواسینی بە پەلەوەرەکانەوە، شتێکی حەتمی بێت. هەروەک چۆن لەو ساتەدا کە واز لە سەر پەلەوەرەکان دێنیت، دەست دەکەیت بە وەرچەرخان بەرەو نەناسراوێک لە زەریاکەدا، هەر بەم شێوەیە، ئەو

ساتەی دەستبەرداری هەوڵدان دەبیت بۆ ئەوەی ژیان بە لایەنە باش و جوانەکانیەوە بژیت، ئەوە نادیار و بێکارییەکی بێکۆتایە . خۆی نیشان دەدات.
ئێستا چارەنووست دەبێت بچێتە ئەو شوێنەی کە جەریانی دەتبات. ئیرادەی خۆت هەبێت هیچ قسەیەکی لەسەر ژیانت نییە. ڕەنگە تۆ خۆت بخزێتە ناو شاخێکی سەهۆڵین، ڕەنگە گێژەڵوکەیەک... ئاساییە کاردانەوەی ئەو کەسانە بەدەست بهێنیت کە ڕاهاتوون لەسەر ئەوەی بڵێن نەخێر. ئەوانەی وەسوەسە یان خۆپەرستن لە دارشتنی ژیان بە ویستی خۆیان بێ گومان دەیانەوێت وشەی نەخێر ببیستن. ئەو کەسانەی کە بەرگەی وشەی نەخێر ناگرن لەوانەیە هەندێک تێکچوونی کەسایەتییان هەبێت هەروەها هەندێک لەو تایبەتمەندیانەی کە لە کارەکتەرەکانیاندا هەڵیانگرتووە. ڕەنگە ئەم جۆرە کەسانە زۆرترین ناچاریان هەبێت کاتێک وشەی نەخێر بەکاردەهێنیت. لەوانەیە پێویست بکات باجێکی قورس بدەیت بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکانت لەگەڵ ئەم کەسانەدا وتت نەخێر. بۆ نموونە نەرگسیەکان وشەی نەخێریان بەدڵ نییە.

ئەگەر ڕەتتکردەوە، سنوورەکانت بکێشیت، دەرببڕە کە بە ئەرکی خۆت نازانیت هەموو کاتێک و بەردەوام خواستی کەسێک بەدیبهێنیت، ڕوونی بکەرەوە کە ناتوانیت هەندێک کار بکەیت، یان چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە حەز و ئارەزووی کەسی بکرێت. ڕێزداربە، بزانە کە مامەڵە لەگەڵ یان کەسێکی نەرگسی یان کەسێک دەکەیت کە سیفەتێکی کەسایەتی نەرگسی هەیە. نەرگسیەکان شارەزان لە وتنی نەخێر. بەڵام گوێی لێ مەگرن، خەریکە لە هەمان دەستڕەنگین دووردەکەونەوە. تەنانەت دڵۆپێکی ئاوی زیادە ناخۆنەوە ئەگەر نایانەوێت. هیچ شتێک ناکەنە قوربانی بۆ کەس. تەنانەت خولەکێکیش بەنرخە. تەنانەت ئەگەر پێویستت پێی بێت، ئەوان خۆیان بە پەککستنی پلانەکانیان بۆ ماوەیەکی زۆر بێزار ناکەن.
دونیا لە دەوری ئەوان دەسوڕێتەوە. زۆر بە باشی لەگەڵ کەسانی گوێڕایەڵ و پابەند و نەرم و نیان و بەزەییدار و خۆبەخشدا دەگونجێن. ئەوان تەواو بێباکانە کاتێک باس لە پێشێلکردنی سنووری ئەوانی دیکە دەکرێت. دیارترین شت بۆ شێتکردنی کەسێکی نەرگسی ئەوەیە کە بڵێیت نەخێر بۆی. گونجاوترین لایەنی نەرگسی، کەسی وابەستە. نەرگسی بە سەرکەوتوویی بێتوانایی کەسی وابەستە لە پاراستنی سنوورەکانی خۆی بە هاوتەریب لەگەڵ مەیلەکانی خۆی بەکاردەهێنێت. کەسایەتییەکی ئالوودەبوو کە بڵێت "ناتوانم بە تەنیا بژیم"، بەدوای یارمەتیدا

دەگەڕێت، بەپێی بڕیاری کەسانی دیکە مامەڵە دەکات و بەردەوام چاوەڕێی یارمەتی دەکات، ملکەچی نەرگسییەک دەبێت کە بەرامبەرەکەی دەقۆزێتەوە و دەستکاری دەکات بە وتنی ئەوەی کە من ئەو کەسەم. تایبەت و ئەولەویەت. کەسایەتی وابەستە ناتوانن بە ئاسانی ئارەزوو و هەستەکانی خۆیان دەرببڕن لە ترسی دوورخستنەوە و ڕەخنەگرتن. لەوانەیە بچنە ناو دۆخێکی نائاسایی بۆ ئەوەی کەسانی تر حەزیان لێبێت، تەنانەت لەوانەیە بڵێن بەڵێ بۆ ئەو شتانەی کە زەلیلیان بکات. کەسایەتی وابەستە کە ناتوانن بە بەردەوامی دواخستنی پێداویستییەکانی خۆیان شوێن بۆ ئەولەویەتەکانی ئەوانی تر بکەنەوە، ناتوانن بڵێن نەخێر. ئەوان تووشی سەختییەکی گەورە دەبن. لە ڕاستیدا بەزەحمەت وشەیەکی لەو جۆرە لە فەرهەنگەکەیاندا هەیە. ئەوان بەهۆی دۆخی دڵەڕاوکێیانەوە هەڵوێستێکی پاسیڤ پیشان دەدەن. بۆ ئێمە ئاسان نییە بزانین هەندێک لەو کەسانەی لە کۆمەڵگادا دەیانبینین و پێیان دەڵێین گونجاوە، لە ڕاستیدا کەسایەتی وابەستەن.

مامەڵەکردن لەگەڵ کەسێکی نەرگسی یان بەرەنگاربوونەوەی تێچووی زۆری دەبێت ئەگەر کەسایەتییەکی ئالوودەبووت هەبێت. مێژوو پڕە لە چیرۆکی زۆر کەس کە بەهۆی ئەوەی نەیانتوانی بڵێن نەخێر زیانێکی گەورەیان بەرکەوت. تارێکی تەنک کە لە گرژییەکەوە لەدایک بووە کە ململانێی ڕۆحی و جەستەیی دروستی کردووە. ئێمە هەنگاوەکانمان لە ژیاندا دەنێین. هەندێک جار هاوسەنگیمان لەدەست دەدەین، هەندێک جار دەکەوین، بەڵام تا دەژین ڕۆیشتنەکەمان بەردەوام دەبێت.

لێرەدا چەند شتێک دەخەینەڕوو کە دەتوانیت بیکەیت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسێکی نەرگسی یان ئەگەر کەسایەتییەکی وابەستەت هەبێت. خۆڕاگری باجی هەیە. لەگەڵ چیرۆکی زۆر کەس کە زیانێکی گەورەیان بەرکەوت چونکە مێژوو نەیتوانی بڵێ نەخێر. ئێمە هەنگاوەکانمان لە ژیاندا لەسەر پەتێکی تەنک دەنێین کە لە گرژییەکەوە سەرهەڵدەدات کە ململانێی ڕۆحی و جەستەیی دروستی دەکات. هەندێک جار هاوسەنگیمان لەدەست دەدەین، هەندێک جار دەکەوین، بەڵام تا دەژین ڕۆیشتنەکەمان بەردەوام دەبێت. ئەوەی تاجی پیاسەمان دادەنێت، ئەو ڕێکخستنانەیە کە لە ژیانمان و خۆماندا دەیکەین. بێگومان ئاسان نییە هەموو شتێک لە شوێنی خۆیدا بهێڵیتەوە، بەڵام نابێت لەبیر بکرێت کە ڕێک و پێکی بێ ئەوەی فەسادی دروست بکات.

کێ ناتوانێت بڵێت نەخێر؟

"هەندێکجار هەڵبژاردن دەکەیت، هەندێکجار هەڵبژاردنەکان وات لێدەکەن کەتۆ کێیت."

گەیڵ فۆرمان

1. ئەوانەی ناتوانن سنوورەکانیان بپارێزن.

تۆ ناتەوێت کەسێکی تر بەبێ مۆڵەت بچێتە ناو ماڵەکەت، شوێنی کارەکەت یان ئۆتۆمبێلەکەتەوە، وانییە؟، لەڕاستیدا هەرکەسێک ئەمەی کرد، تۆ دەچیتە لای پۆلیس و بەدوای مافە یاساییەکانی خۆتدا دەگەڕێیت.
بەڵام ئەی ئەگەر ئەم پێشێلکاریانە دژی کەسایەتی تۆ بکرێن؟ ئاخر سنووری کەسایەتیت دیار نییە. کەواتە چۆن ڕێگری دەکەیت لە کەسانی تر کە ئەم هێڵە وردانە ببڕن ئەگەر تەنانەت تۆش ئەوەندە متمانەت بەخۆت نەبێت کە سنوورەکانی خۆت بپارێزیت؟ تا ئێستا ئێمە دەڵێین سنوورەکانت، سنوورەکانت، سنوورەکانت. ڕاست دەکەیت... ئەو شتە چییە کە پێی دەڵێین "سنوور"؟ شتە نەبینراو و ئەبستراکتەکان؟
لە ڕاستیدا زۆر ڕوونە...
با لە نزیکەوە سەیری بکەین....

A/ سنووری جەستەیی:
جەستەت هی خۆتە...
جگە لەوەش تایبەتترین سنووری تۆیە. فەزای پێشێلنەکراوی تۆ... ناتوانرێت بێباکانە لەلایەن کەسەوە پێشێل بکرێت. جەستەت ئەو شوێنەیە کە خودی خۆت بەهێزترینە. تا سنووری جەستەت بەهێزتر بێت، ئازادتر و متمانەت بەخۆت زیاتر دەبێت. هەر بەرکەوتنێک کە ناڕەحەت بیت، سەرپێچییەکە کە نابێت تەحەمول بکرێت، گرنگ نییە کێ بێت. مافی پاراستنی سنوورە فیزیکیەکانت هەیە. کاتێک دەڵێیت پاسەکە زۆر قەرەباڵغە، هیچ شتێک نییە بیکەم، هەرچەند هەستم بە خراپە، ڕەنگە قۆڵی کەسێکی تر بەردەوام بێت لە دەستدان لە قۆڵم، ئەگەر ناڕەحەت بوویت، بڕۆ تەکسییەک وەربگرە، من تواناى کڕینی ئەوەم نییە ." شەڕ بکە، هیچ بژاردەیەکم نییە جگە لە بەرگەگرتن" دەبێتە هۆی ئەوەی تایبەتترین فەزای تۆ پێشێل بکرێت، سنووری بوون و خۆت پێشێل بکرێت. ڕێگە بە خۆت دەدەیت زاڵ

بیت، ئەوە دڵخۆشتر و ئازادتر و سەلامەتترت ناکات. هەروەها، پاراستنی سنوورەکانت خەبات و ململانێیە، پێویستی بە دروستکردنی ژینگەی شەڕکردن نییە. زیرەکی خۆت بە کەم مەزانە.
B/سنووری کەسایەتی:
ڕاست بێت یان هەڵە، کەسایەتیت هەندێک بنەمای هەیە کە وا دەکات هەست بە دڵخۆشی و ئارامی و ئاسایش بکەیت...
بە تێپەڕبوونی کات ئەمانەت بەدەست هێناوە و وەرتگرتووە، بەڵام نەک لە خێزان و قوتابخانە و ژینگەی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی خۆتەوە، بەڵکو لە ئەزموون یان... دەرئەنجامەکان. بێگومان تۆ بەرپرسیاریت لە سنووری کەسایەتی خۆت. بێگومان مەهێڵە سەرپێچی بکات. ئەمە شوێنی ئارامی و ئاسایشی ئێوەیە. جگەرە ناکێشیت، ناڕەحەتیت بە جگەرەکێشان لە دەوروبەرت. ئەمە چییە؟پرەنسیپێکی کەسایەتییە کە تۆ مافی ئەوەت هەیە بەرزی بگرێت... بە واتایەکی تر سنوورێکە کە ناتوانیت وازی لێبهێنیت بە هەڵوێستی "نا، من حەزم لە جگەرەکێشان نییە لە دەوروبەرم". ئەگەر حەزت لە درۆکردن نییە، پاسەوانێکی بەهێز و دۆستانە لە سنوورەکەت چاوەڕێت دەکات، تۆش بەو قسەیە دەردەبڕیت کە نەخێر درۆم لەگەڵ مەکە، ناهێڵم ئەوە ڕووبدات. پەیوەندی بە ئیدیعاکردنی فەزای ئازادی ناوەوەی خۆتەوە هەیە. تەنانەت ئەگەر حەزت لە فەرمانکردن نەبێت، دۆخەکە ناگۆڕێت. سنووری کەسایەتییە و تۆ ناڵێی بەڵێ بۆ رویداوەو ناگۆردرێت.

C/ سنووری سۆزداری:
بێگومان دەربڕینی هەستەکان گرنگە...
کام هەست دەردەبڕدرێت و چۆن دەربڕدرێت، بەهەمان شێوە زۆر بەنرخە. چونکە داتای بەنرخ لەسەر تەندروستی دەروونی دەدات. بەو پێیەی ئەمە بابەتی کتێبێکی جیایە لەسەر خۆی، بە وردی باسی دەکرێت. جێی خۆیەتی کە لەسەر دەربڕینی هەستەکان دانیشتن بەبێ جیاوازی لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، چونکە کتێبەکە لە میحوەرە سەرەکییەکەیەوە سەرقاڵ دەکات. هەستەکانت سنووری کەسی خۆتن. بێگومان تۆ مافی پاراستنی سنوورەکانت هەیە لەو شوێنانەی کە هەست بە باشی و سەلامەتی دەکەیت. بێگومان بەنرخترین ڕێگا بۆ دوورکەوتنەوە لە هەستکردن بە توڕەیی و فێڵکردن و ستەمکردن و بەکارهێنان و دڵتەنگی و ناڕەحەتی و ناڕەزایی و فرمێسک و نیگەرانی و ترس، بێگومان ئەوەیە ڕێگە نەدەیت سنوورە سۆزداریەکانت پێشێل بکرێت. تۆ دەڵێی نەخێر بۆ ئەوەی توڕە

نەبیت. تۆ دەڵێی نەخێر بۆ ئەوەی خەم نەخۆیت و لە ئارامی و ئاسایشدا بمێنیتەوە. تۆ دەڵێی نەخێر بۆ ئەوەی دوور بکەویتەوە لە سترێس، نیگەرانی، ترس.

پاراستنی سنوورە سۆزداریەکانت، لە ڕاستیدا پاڵپشتیکردنی تەندروستی دەروونیتە، ڕێگەنەدان بە تێکچوونی پێکهاتەی ڕۆحی خۆت لەگەڵ هەندێک کردەی مرۆڤدا، هەڵبژاردنی ئازادی ئاشتیانەی خۆتە. سنوورەکانت دەتکەنە تۆ. ئەوە ئەوەیە کە سەر بە خۆتیت بەڵام هەڵی مەگرە. کەسایەتیت، لەودیو و ئەودیو، باخچەیەک کە هەمووی هی خۆتە. چی لەم باخچەدا دەچێنی، چی لە ڕەگەوە هەڵدەکێشیت، چی دەچێنی ئەوە دەدوریتەوە،ئەوەی تۆ نایدەیت پەیوەندی بە خۆتەوە هەیە...
تەنها خۆت دەتوانی بڕیار بدەیت چی دەتوانێت لە باخچەکەتدا بژی و چی ناتوانێت بژی. تۆ دەبەخشیت. بێگومان تۆ ناتەوێت کەسانی نامۆ باخچەکەت زاڵ بکەن و فەساد دروست بکەن. هەر بۆیە پاراستنی سنووری باخچەکەت بە یەکێک لە ئەرکە سەرەتاییەکانت دادەنرێت بەرامبەر بە خۆت. جگە لەوەش ئەرکێکی زۆر بەنرخە...
بەهۆی ئەو ئەزموونانەی کە هەتبووە، ئەو حاڵەتە سۆزداریانەی کە چوویتە ناویەوە و ئەو پابەندبوونانەی کە چوویتە ناویەوە، سنووری باخچەکەت جارجارە کاڵ دەبێتەوە، دەرگاکانیش دەڕووخێن. سەرت سوڕدەمێنێت کە چۆن ئەم کارە لەگەڵ ئەو کەسانە دەکەن کە دێنە ژوورەوە و دەردەچن. دەستێوەردان بۆ ناو باخچەکەت دڵتەنگت دەکات، توڕەیت، هەستکردن بە ستەمکردن، زەوتکردن، بریندراربوون، دڕندەبوون بەرامبەر بەخۆت، تۆمەتبارکردنی خۆت بە ناتەواوی، نائەمنی، ناکارامەیی بەهۆی ئەوەی نەتوانیت سنوورەکانت بپارێزیت...
تاکە وشەی سیحراوییە کە پێویستە بۆ بەکارهێنان. بۆ ئەوەی سەرپێچی نەکات: نەخێر**!"** بەم وشەیە، تۆ سیاجەکەی باخچەکەت نیشانە دەدەیت بۆ ئەوەی هەمووان ببیبنن. هەرکەس ئاگاداری ئەوە بێت کە چەندە نزیکە، دەتوانێت لە باخچەکە نزیک بێتەوە و بەو پێیە مامەڵە بکات. بە وتنی نەخێر، تۆ هەمووان لە شوێنی خۆی ئاگادار دەکەیتەوە و... مەودا..بیرخستنەوەکە زۆر بەنرخە بۆ تەندروستی پەیوەندییەکان...

خۆت دەپارێزیت لە ئیستغلالکردن و خراپ بەکارهێنان لە ڕووی ڕۆحی و سۆزداری و جەستەییەوە. ڕەنگە توانای کۆنترۆڵکردنی موڵک و ماڵی خۆمان بەهۆی ئەو فێرکارییە هەڵانەی کە لە تەمەنێکی بچووکدا فێربووین سەبارەت بە پاراستنی سنوورەکانمان تێکچووە. ڕەنگە هەندێکی تر بوێرن داوای هەڵەکانمان بکەن و کۆنترۆڵی بکەن و فشارمان لەسەر دروست بکەن. هەروەک چۆن ڤایرۆسێک کە لە کۆمپیوتەرەکەتدا جێگیر کراوە دەست بەسەر هەموو زانیارییە کەسییەکانتدا دەگرێت...
تەنانەت ئەگەر پێت وابێت میهرەبانییەک نیشان دەدەیت، ئەوا فەزای کەسی خۆت پێشێل دەکەیت بە وتنی بەڵێ بۆ شتێک کە هەرگیز ناتەوێت بیکەیت لە بارودۆخی ئاساییدا. میهرەبانبە لەگەڵ بەرامبەرەکەت و بەم زووانە دەست دەکەیت بە هەستکردن بە تاوانباری و توڕەیی. وتنی نەخێر تەنها ئەو شوێنە نییە کە تۆ وەستاویت، بەڵکو لە کوێی ئەوانی تریشدایە. تۆ نیشانە دەدەیت بۆ ئەوەی بوەستیت. ئەگەر نەڵێی کەس گرنگی پێنادات. ناتوانن پێشبینی هەڵوێستی تۆ بکەن، هیچ بیرۆکەیەکیان نییە سەبارەت بە مەودای هەڵوێستەکەیان.

ئایا وتنی نەخێر ناکۆکی دروست دەکات؟

بەڵێ بەو شێوەیە.
نەخێر ئەوە وا نیە.
چیمان وت؟ وتنی نەخێر هونەرێکە. کام وشە بە کام دەربڕین دەڵێیت بێگومان ئەنجامەکە دەگۆڕێت. تەنانەت هەندێک جار وتنی بەیانی باش بە کەسێک دەبێتە هۆی ناکۆکی.
- مەبەستت چییە درەنگ لە خەو هەڵسام؟ لەوانەیە تەنها بەهۆی شێوازی وتنی بەیانی باشەوە تووشی کاردانەوە ببیت. تکایە دڵنیابە لەو کاریگەریانەی کە لە پشت قسەکانتەوە دەیشاریتەوە.پاشان "چیم وت، تەنها وتم بەیانی باش، بەرگریکردنەکەت بەتەواوی لە شوێنی خۆی دەردەچێت و ناپاک دەبێت وەک ئەوەی سوکایەتیم پێکردبێتیت. لەکاتی قسەکردندا پێویستە بەقەد ماناکە گرنگی بەو هەستانە بدەیت کە دەیخەیتە سەر وشەکە.

چۆن؟ بۆ دڵنیابوون لە نیازی خۆت... ئامانجت زەلیلکردن، توڕەبوون، دانانی کەسێکە لە شوێنی خۆی بە ڕەتکردنەوەی. ئەگەر تەنانەت تەنها وتنی نەخێریش بۆ ڕاپۆرتکردن، وانەوتنەوە، گاڵتەکردنە، دڵنیابە تۆ دەتوانی ئەمە ئەنجام بدەیت.

ئەگەر ئامانجەکەت ئەوە نییە کە ناچار بیت شتێک بکەیت کە ناتەوێت بیکەیت بەڵکو بەزەیی بۆ خۆت نیشان بدەیت، دەتوانیت ئەوە بکەیت بە تەنها بە وتنی نەخێر. ئەگەر هەستت بە ترسی وتنی نەخێر، دۆڕان، ڕەتکردنەوە، هەڵە تێگەیشتن، تەنیابوون، دڵشکاندن، نارەحەتکردن، ئازاردان یان خستنەڕووت لە دۆخێکی سەختدا کرد، ئەوا بە ئاسانی دەتوانیت ئەمە بەدەستبهێنیت. ڕستەی "لە کاتی قسەکردن لەگەڵمدا تۆنی دەنگت ڕێکبخە، من حەزم لەوە نییە بەو شێوەیە بوەستم، بەڕای من..." لە ڕاستیدا ڕستەیەکی نەخێرە. تەنها دەتەوێت ئەوە دەرببڕیت کە حەزت لە دەنگی بەرز نییە. بەڵام پێتوانییە لێرە تەحەدا و هەڕەشەیەک هەبێت؟ بەڵام ئایا شتێکی ڕەسەن نییە کە بڵێیت "پێم خۆش نییە دەنگت بەرز بکەیتەوە کاتێک قسەم لەگەڵ دەکەیت"؟ بە هەمان شێوە لەبری ئەوەی بڵێیت "بڕۆ کەسێکی تر بدۆزەرەوە، شتێکی لەو جۆرە ناکەم"، هەوڵبدە بڵێیت "ئەمە بۆ من گونجاو نییە، ببورە ناتوانم". "ئایا درک بەوە دەکەیت کە ناچارم چی دەکەیت؟ چۆن مامەڵە لەگەڵ خۆت دەکەیت؟ بۆ نموونە لەبری ئەوەی بڵێیت "وەرە!" لەبری ئەوەی بڵێیت "ناتوانم تەواوی کۆتایی هەفتە لەوێ لەگەڵ هاوڕێ گەمژەکانت بەسەر بەرم" هەوڵبدە بڵێیت "دەمەوێت کۆتایی هەفتەکەم بۆ خۆم هەبێت"، بزانە هیچ ناکۆکییەک هەیە یان نا. لەم ڕستە نموونەیەدا بابەتی ئەوەی دەڵێی نەخێر بۆ گۆڕانکاری، ئەوە بۆ بەرامبەرەکەی ڕوون دەکاتەوە کە هەموو سنوورەکانت هەیە، ئەوانەی دێن بە دەمامکی جۆراوجۆرەوە بەڵێی تۆ بدزن، ڕەنگە بە ستراتیژی جۆراوجۆرەوە بەرت بکەوێت، ئای دۆن 'ت. وەرە بۆ کەسێک کە بە دەستکاریکردن و زاڵبوونی بەسەرتدا ناچارت دەکات کارێک بکەیت کە تۆ ناتەوێت و زاڵبوونی بەسەرتدا ڕەنگە بەهۆی حەزی کۆنترۆڵکردنەوە بێت. نزیکە وەک ئەوە وایە وشەی نەخێر هێشتا بۆ کۆنترۆڵکردنی کەسانی جۆری داهێنراو نەبێت. چاوەڕێی ئەوە دەکەن هەموو کەسێک بە هەر شتێک بیەوێت بڵێت "بەڵێ". بەڵام بیرخستنەوەیان کە هەندێک سنووریان هەیە، یەکێکە لەو کارانەی کە پێویستە بە ڕاستگۆیی ئەنجام بدرێت. هەندێک جار دووری تاکە ڕێگایە بۆ وەرگرتنەوەی کۆنترۆڵ کە کەوتۆتە دەستی هەڵە لە پەیوەندییەکاندا.

ئەگەر هەست دەکەیت سنوورە تێکەڵاوەکانی پەیوەندییەکەت دەستیان کردووە بە پاڵنانی تۆ، وا مەزانە تەوەرەکە تەواو دەبێت. هەموو شتێک دەتوانرێت دووبارە دروست بکرێتەوە. جارێکی تر دەتوانرێت سنوورەکان بە ڕوونی بکێشرێنەوە. دووری ژیان ڕزگار دەکات...

وتنی نەخێر بەسە بۆ وەرگرتنەوەی کۆنترۆڵی لەدەستچوو...
دورکەوتنەوە واتای چییە؟

تۆ دان بەوەدا دەنێیت کە بە ئاگاداری و خۆبەخشانە ڕێگە بە پێشێلکردنی سنوورەکانت دەدەیت، و داوای پێناسەکردنەوەی یاساکان دەکەیت. "زۆر جار بە یاوەرییەوە بووم بۆ ئەوەی دایکت توڕە نەبێت، بەڵام بەردەوام بووم، ناتوانم."

2. ئەوانەی هەست بە ناشایستەیی دەکەن .

"ئەگەر هەوڵبدەیت بەپێی بۆچوونی کەسانی دیکە خۆت بپشکنیت، هەمیشە دەستی دوو دەبیت.

" جیدو کریشنامورتی

کاتێک زیاتر گرنگی بە بۆچوونی کەسانی تر دەدەیت نەک بۆچوونی خۆت، ناتوانیت بڵێیت نەخێر. فاکتەری سەرەکی لێرەدا ئارەزووی بەدەستهێنانی ڕەزامەندی کەسانی ترە بە وتنی بەڵێ، ئەگینا هەست بە لەناوچوون دەکەیت و بەهاکەت دادەبەزێت. بەم شێوەیە سەرگەرمییەکی چالاک دەست پێدەکات کە دەبێتە هۆی نەمانی سنوورەکانت. مرۆڤ لە ژیاندا دڵخۆشە بە مەرجێک بەهای خۆی بدات. هەستکردن بە بێ بەهایی کێشەیەکی دەروونییە کە دەبێت لەسەر خۆی تێپەڕێنرێت.
ئەگەر هەستت بە بێ نرخ کرد، ئەوا پەیوەندییەکی نەرێنی لەگەڵ بەختەوەریدا هەیە. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە پێویستت بە ڕەزامەندی کەسانی تر بێت، وەک پێویستی خۆشەویستی و بۆ ئەم هۆکارەش دەستبەرداری خۆت دەبیت و دەبیتە خزمەتکاری کەسانی تر. وردە وردە دەبیتە کەسێکی نەناسراو و ناتوانیت هەڵوێستێکی بەهێز لەبەردەم کەسانی تردا هەبێت، لەبری ئەوەی ڕۆڵی سەرەکی ببینیت لە چیرۆکی خۆتدا دەبیتە کارەکتەری لاوەکی لاواز و دەستکارینەکراو.
تەنها بە بینینی بوونی خۆت بەهای خۆت بەدەست دەهێنیت. چۆن؟ یەکەم: بە ڕزگارکردنی خۆت لە پێویستی ڕەزامەندی... دڵنیابە ئێمە پێویستمان بە ڕەزامەندی کەسێک نییە "ئەم کارەت زۆر باش کرد" بۆ ئەوەی سەرکەوتنەکەت بەدی بهێنین. بیستنی وشەی دووپاتکردنەوە بێ گومان هەستێکی خۆشت دەبێت. بەڵام با بزانین دەستەواژەی "پێموانییە تۆ زۆر سەرکەوتوو بیت" چۆن دەتوانێت

ببێتە هۆی وەهم و شەڕ و خەمۆکی و خەمۆکی و نائەمنی لە مێشکتدا. ئایا دەگیرێن و سەرکەوتن یان شکستەکەت دەخەنە ژێر پرسیارەوە؟ تۆ وەرە، واز لە خەباتەکەت بهێنە بۆ ئەوەی باشتر بیت لەو ساتەدا کە تێدەپەڕیت، یەکسەر قەناعەتت پێدەگات کە شکستت هێناوە و وزەی کارکردنت هەیە ، ئایا ملکەچی نەبوونی متمانە بەخۆبوون، دوودڵی، نەبوونی حەماسەت دەدەیت؟ نیشان دەدات؟ دەتوانیت لەو خاڵەدا بگەیتە تواناکانت کە پێویستت بە ڕەزامەندی کەسێکی تر نییە. تۆ تاکە خاوەنی بەهای خۆتیت، ئازادیت... کە لەم شتە تێگەیشت، پێویستت بە هیچ شتێکی تر نییە. ئالوودەبوونت بە دەرەوە کۆتایی هات.

لەبیرت بێت ئێمە پێشتر بوونمان هەیە، لەم جیهانەداین و هەر بۆیەش ئێمە زۆر بەنرخین. ئێمە تایبەتین، ئێمە هەڵوێستێکی دیاریکراوی ژیان، کەسایەتی، خەونمان هەیە و هەموویان هی ئێمەن... تەنها بۆ ئێمە... بەختەوەری و خۆبژێوی لەم قبوڵکردنەوە دەست پێدەکات. ئەوە ڕەزامەندی کەسانی تر نییە، ئەو ڕەزامەندییەی کە لە چاوی ئەوانی تردا دروستی دەکەیت، یان توانای دڵخۆشکردنت نییە کە بەهای تۆ دروست دەکات. هەموو ئەمانە تەنها ئەنجامن. تۆ ئەو کەسەی کە ئەم ئەنجامەت دروست کردووە. ئەوە کەسایەتی تۆیە، هەڵوێستەکانتە، ڕەفتارەکانتە. چەند بێهودە و ماندووکردن و ناپێویستە بەدوای دەرزییەکدا بگەڕێیت لەناو پەلەوەرییەکدا بۆ ئەوەی بەدوای گەڕانەوەی ئەو بەهایەدا بگەڕێیت کە لە ڕووخساری دیکەدا بەخۆت دەدەیت.

بیهێنە بەرچاوت کە چۆن هەموو کەسێک بە تایبەتمەندی و بیری جیاوازی خۆی بەخشراوە، وەک پەنجەمۆرێک جیاواز و ناوازە. هەر کەسێک کە چاوت پێی بکەوێت بۆ بینینی ئەو بەهایەی کە بە خۆت دەدەیت، ڕەنگدانەوەی کاردانەوەی جیاواز دەبێت بەرامبەرت. هەرچەندە لە بنەڕەتدا داواکاری و چاوەڕوانییەکانی هەمووان وەک یەکن، بەڵام ئەو کاردانەوە و هەست و سۆزانەی لە ئاوێنەکانەوە ڕەنگ دەدەنەوە جیاواز دەبن. بەڵام شتێک ڕوونە: تۆ کێیت؟ تۆ پێشتر لە دڵتدا ئەمە دەزانیت، مەحاڵە تۆ بە تەواوی بزانیت ئەوانی تر چی دەڵێن، بە چ پاڵنەرێک لێت نزیک دەبنەوە... تەنها شتێک کە دەتوانیت ئاگاداری بیت ئەوەیە کە تۆ کێیت و کێ نیت. ناسینی بەهای خۆت ئەوەیە کە بتوانیت خۆت وەک خۆت خۆشبوێت، خۆت پەسەند بکەیت و قبوڵ بکەیت. دانانی بەم شتە بە واتای مەلەکردنی کات و پارەیە لە ئاوەکانی تردا. ڕێگری دەکات لە لەدەستدانی وزەت. تا چەند دەتوانیت بیکەیتەوە؟ دەتوانیت لە ئاوەکانی خۆتدا بژیت نەک لە دەریای خەڵکی تردا. ئەو

حەزەی کە بڵێیت نەخێر، کە لە نەزانینی بەهای خۆتەوە سەرچاوە دەگرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی بەردەوام سەرت لەبەردەم کەسانی دیکەدا دابەزێنیت، نزیکەی هەموو شتێک لە خوارەوە وەربگریت، نەتوانیت هەڵوێستت هەبێت و بڵێیت "من".
زیاتر هەستکردن بە بێ بەهایی، بە تایبەت لە پەیوەندییەکاندا، دەبێتە هۆی داگیرکردنی پەیوەندییە ناتەندروست و نائەمنی و ماندوو و نائارامەکان بۆ داگیرکردنی ژیانت، و خەڵک هەوڵدەدەن دەسەڵات بەسەرتدا دابمەزرێنن بە شێوەیەکی خۆشەویستی و ئارام و خۆگونجاندن و ئاشتیانە. بەڵام ئەوەی دەتوانیت'،و ناتوانی ئارام بیتەوە ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە تۆ لە بوونی خۆت و بەهای خۆت تێناگەیت ، دەستت بەردەوام دەچێتە سەر تەلەفۆن. پەیوەندی بکەم یان نا؟ ئایا پێویستە نامە بنووسم و زەنگ لێبدەم و تەلەفۆنەکە دابخەم؟ ناتوانی بڵێی نەخێر بۆ ئەم حەزە لە ناوەوەتدا بەرز دەبێتەوە. تەنانەت لە بەرامبەر ئەو نادادپەروەرییەی کە تووشی بوویت، دەست دەکەیت بە تاوانبارکردنی خۆت.
ئەگەر تەلەفۆن بکەیت و قسەی شیرین بکەیت وەک ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت.

تۆ خۆت بە شایستەی ئەوە نابینی تەنانەت بڵێیت "ببورە"، تەنانەت پێویست ناکات هیچت بۆ بکات. بێزارکەر نییە. باشە ئەگەر تەلەفۆنەکە هەڵنەگرێت و بڵێت هەستی چەندە خراپە یان ناڕازییە چونکە ئازاری تۆی داوە. لەکاتێکدا چاوەڕێی داوای لێبوردن دەکەیت کە نەتوانیت بە خۆت بڵێیت "نا، ئەو مۆبایلە هەڵمەگرە"، لەناکاو دەبیتە کەسێک کە ئاواتەخوازە هەموو شتێک وەک جاران بێت.
"هەڵەی گەورەت بەرامبەر بە من کردووە. زۆر لێت توڕەم و زۆر داوای لێبوردن دەکەم لە هەموو ئەمانە بەڵام هێشتا، با پەیوەندییەکەمان چاک بکەین، وەک پێشتر وتت 'دەمەوێت'. ئەگەر تۆش...
خواردنەوەیەکی نەوتراو، لە ڕاستیدا دەتوانیت بڵێیت، 'تەنانەت شایەنی پەیوەندیکردن و داوای لێبوردنیش نیم.' پێویست نیە. هەوڵ مەدە دڵم بەدەست بهێنیتەوە، من شایستە نیم. جگە لەوەش چیم هەیە؟" بۆ ئەوەی هەست بە تاوانباری بکەیت بەرامبەرم؟ تۆ گرنگترین شتیت چونکە من لە ژیانمدا تەنها لەبەر بوونی تۆ بوونی هەیە. دەتوانم هەست بە بەهایەک بکەم. ئامادەم لە هەموو هەڵەیەک، هەموو هەڵەیەک لێت خۆش بم، هەموو...
سوکایەتی و هەر ناعەدالەتییەک کە کردووتە..
چییان بەسەرمدا کردووە، من کەسێکی توڕەبووم، تەنانەت نازانم کێم، نازانم من کێم و تۆش نازانیت. وەک دەبینین نەک تەنها بۆ کەسانی تر، بەڵکو زۆرجار

تەنانەت بۆ خۆمان. پێویستە ئازایەتی و متمانە بەخۆبوون و ئیرادەمان هەبێت بۆ ئەوەی بڵێین نەخێر. خەمت نەبێت، لەم لاپەڕانەی خوارەوەدا بەجیا بابەتی "بەخۆت مەڵێ نا" دەخەینە ڕوو.
کەواتە لە ڕاستیدا چیمان لەم نموونەیەدا بینی؟ بۆمان دەرنەکەوت کە هەستی بێ بەهایی ئەوەندە بەهێزە کە ئیرادە ئیفلیج بکات. سنوورت دانەناوە، نەتتوانی بوونی خۆت دووپات بکەیتەوە، خۆتت بە شایستەی ڕێز نەبینی، خۆت وەک کەسێکی شایستە حوکم نەدەدا، نەتتوانی ئیگۆی ئازاردراوت ڕەت بکەیتەوە، ئیگۆی خۆتت دانا لەبەردەمتدا و وتی "شەرت ناکەم، دەزانم کێم، شایەنی چیم.
نەخێر،ناچمەوە خۆم بکەمەوە و داوای لێبوردن بکەم چونکە نایەم. ئەوەندە هەست بە بێ بەهای مەکە"، سنووری بوون و خودی خۆتت پێشێل کردووە.

ڕەنگە پەیوەندییەکەتان ڕزگاری بووبێت. هەموو شتێک لەو شوێنەی کە وەستابوو بە باشی بەردەوامە. وا دیارە نە دۆڕاو هەیە و نە براوە. ئاخر ئەو دوو خۆشەویستە لە پەیوەندییەکدا یەکتریان بینیەوە. بەڵام سنوورێک بۆ کەسایەتی هەیە کە لەدەستچووە و ئیگۆیەکی وەک تۆپێکی ڕووناکی لەدایک بووە کە دەزانێت بە ئاسانی دەتوانێت ئەم سنوورانە ببڕێت. چیتر ناتوانین چاوەڕێی خۆشەویستەکەت بکەین کە ڕێزت لێبگرێت و سنووری کەسایەتیت بگرێت. تەنانەت بەهایەکت بۆ خۆت دانەنا تا بەهاکەت لەلای ئەو تێبگات. چاوەڕوان بە. یەکێک لەو شتانەی کە بەسەرتدا هات بەو مۆبایلەی کە وەڵامت دایەوە تەنها لەبەر ئەوەی نەتتوانی بەخۆت بڵێیت نەخێر یەکێک بوو لەو شتانەی کە کەسی بەرامبەر پێیدایت. ئەوەندی دەهێنا. ڕەنگە ئێستا تۆ نێچیری ئاسان و بێ بەها بیت بۆی. یان گۆڕاویت بۆ هاوڕێی یاریکردن کە ئامادەیە بۆ هەر شتێک، ئامادەیە بۆ هەر کارێک، کەسایەتییەکی لاواز و سنوورێکی لاواز و هیچ وروژاندنێکی نییە. هەندێک جار دەبێت ئەوەندە بەهێز بیت کە بتوانیت لەسەر خۆت بوەستیتەوە.
ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداو و بارودۆخێک کە زۆر شتت لێ وەربگرێت. دەبێت بتوانیت بەرخۆدانت لە بەرامبەر ڕەتکردنەوە و وتنی نەخێر پەرەپێبدەیت. زۆر بەنرخە بتوانیت بە هەڵوێستێکی بەهێزەوە بڵێیت "من" بەبێ ئەوەی بەهاکەی بە ئاسانی بەفیڕۆ بدەیت و بەبێ ئەوەی مافی خەرجکردنی بۆ کەسانی تر بە ئاسانی بدەیت... دەتوانیت بڵێیت "ئەوە ئاسانە بەڵام ئەوەندە ئاسان نیە"ئەنجامدانی.
باشە باشە... پاشان بە ڕاهێنانی بچووک دەست پێ بکە، دوای ئەوە بۆ ماوەی هەفتەیەک وەرزش مەکە، هەڵوێستێکی پتەوی دیاریکراو بگرە، چ بۆ خۆت و چ

بۆ کەسانی تر. بۆ نموونە دەتوانیت پەیوەندی بەو کەسە بکەیت کە ناتەوێت بۆ قسەکردن لەگەڵ مۆبایلەکەت.کاتێک دەیبینیت هەڵی مەگرە.قاوەی هەڵە بگەڕێنەرەوە , داوای دووبارەکردنەوەی بکە.خشتەی کۆتایی هەفتەت بگۆڕە.هەموو شتێک هەڵبوەشێنە. "جارێکی دی دەتبینمەوە سەرلەنوێ دەتبینمەوە لە داهاتوودا دەتبینمەوە. بڵێ: "ئەم کۆتایی هەفتەیە بۆ خۆم دەبەم. ئەو خواردنەوە گازییەت نییە کە دەتەوێت بۆ ژەمی ئێوارە لە ماڵەوە؟ ئێستا بەدەستی بهێنە. تەمبەڵی مەبە تا خواردنەوە گازییەکان دەگات دانانیشن بۆ خواردن. ئایا ئەو... جل و بەرگێک کە خەونت پێیەوە دەبینی لە ئاهەنگەکەدا لەبەری بکەیت؟ یەکسەر بەدوای جلێکی بەدیلدا مەگەڕێ. جل و بەرگی خەونەکانت ئامادە بکە. هەندێکی تر چەند خولەکێک دەخایەنێت." دەتوانن زیاتر چاوەڕێ بکەن. ڕێگەت پێدەدەیت لەگەڵت جگەرە بکێشیت .
ئەمڕۆ هاوڕێکانت ئاگادار بکەرەوە. "من جگەرە ناکێشم. جگەرەکێشان زۆر نارەحەتم دەکات. تکایە لە ماڵەکەمدا جگەرە مەکێشن." ئەگەر دەیانەوێت بخۆنەوە، ڕێکخستنی دانیشتنێکی بچووک بەڵام شیک لەسەر باڵکۆنەکە دروست بکەن. کاتێکی بێ دوکەڵ و خۆش لە ژووری میوانەکەت بەسەر بەرە.

3. ئەوانەی هیچ خۆبەگەورەزانینێکیان نییە:

“من سوپاسگوزارم بۆ ئەو کەسانەی کە پێیان وتوم نەخێر،ئەوشتانەی بەدەستم هێناوە بەهۆی ئەوانەوە بوو.

ئەنیشتاین

وتنی نەخێر بابەتی متمانە بەخۆبوونە. خۆبەگەورەزانین ئەوەیە کە چۆن هەست بە خۆت دەکەیت، چەندە ڕێز و بەهای خۆت دەگریت. ئەگەر خۆبەگەورەزانینت کەم بێت، لەوانەیە خۆت بە بەها و بەتوانا و گرنگ نەزانیت. تۆ دەبیتە وابەستەی ئاوێنە جۆراوجۆرەکان، واتە ئەوانی تر، بۆ ئەوەی بەهای خۆت ڕەنگبداتەوە، خۆبەگەورەزانین بریتییە لە توانای مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەخنە و نەرێنی. لێهاتوویی دەدات. کەمی خۆبەگەورەزانین یەکێکە لە هۆکارە بنەڕەتییەکانی نەتوانینی بڵێیت نەخێر. ئەگەر خۆبەگەورەزانینت کەمە ئەوە خۆت بەدوور دەگریت لە وتنی نەخێر چونکە ناتوانیت ڕاستگۆ بیت لەگەڵ خۆت و کەسانی تر. ناتوانی بڵێی نەخێر چونکە دەترسی ڕووبەڕووی خاڵە لاوازەکانت ببیتەوە. خۆت بەدوور دەگریت لە

وتنی نەخێر بۆ ئەوەی هەست بە خراپیی نەکەیت. ناتوانی بڵێی نەخێر بۆ ئەوەی ڕەزامەندی و قەدرزانی و خۆشەویستی لە خەڵک وەربگریت. ناتوانی بڵێی نەخێر چونکە دەترسی تەنها بیت. کەمی خۆبەگەورەزانین دەبێتە هۆی ئەوەی کەسایەتیت وەک ئەکرۆبات مامەڵە بکات. ئەکرۆبات بەردەوام جوڵە دەکات بۆ ئەوەی نەکەوێت، بەڵام نائارام و دەمارگیرە. یەکێک لەو شتانەی کە پێویستە بیکەیت بۆ باشترکردنی خۆبەگەورەزانینت ئەوەیە کە واز لە چاوەڕوانی پەسەندکردنت بهێنیت. بەردەوام وتنی بەڵێ بۆ شتێک بۆ پەسەندکردن نیشانەیە بۆ ئەوەی متمانەت بەخۆت نییە. وتنی نەخێر بۆ ئەو شتانەی کە تۆ ناتەوێت، متمانە بەخۆبوونت باشتر دەکات و خۆبەگەورەزانینت بەرز دەکاتەوە. خۆبەگەورەزانین و متمانە بەخۆبوونێکی بەهێز لە زۆر بوارەکانی ژیانتدا کاردەکات. دەتوانیت لە ژیانی بازرگانیتدا پەیوەندییەکان بە شێوەیەکی سەرکەوتووتر بەڕێوەببەیت، خێزان و ژینگەی کۆمەڵایەتیت بە ئاسانی بەڕێوەببەیت و لە هەمووی گرنگتر توانای پیشاندانی خۆت وەک خۆت باشتر بکەیت. مەترسە خۆت بیت. هەموومان کەموکوری و هەڵەمان هەیە. ژیان کاتێک ئەفسوناوییە کاتێک بە گشتی بە لایەنە باش و خراپەکانیەوە دەژی.

لە ژیانتدا کەسانێک هەن کە خۆشیان دەوێیت بەو جۆرەی کە تۆیت.

وتنی نەخێر واتە دەسەڵاتی هەڵبژاردنت هەیە. دەتپارێزێت. کارەکتەری تۆکمە بە نەخێر دروست دەکرێت نەک بە بەڵێ.

4. ئەوانەی نایانەوێت کەسە باشەکەی ناوەوە لەدەست بدەن:

لەکاتێکدا وتنی بەڵێ ڕەنگە وەک شتێک دەرکەوێت کە هاوکاری و هاودەنگیمان لەگەڵ ئەوانی تردا بەهێزتر بکات، بەڵام ڕەنگە بەهۆی هەندێک ڕاستییەوە بێت کە لە پشت پەردەوە چاوپۆشیمان لێکردوون. بە وتنی بەڵێ، لەلایەن کەسانی ترەوە پەسەند و قبوڵکراو دەبین و سەر بە گروپێک بین. ئەم گروپانە هەندێک جار خێزانەکەمانن، هەندێکجار هاوڕێمانن، هەندێکجاریش کەسانی ژیانی بازرگانی یان ئۆفیسەکەمانن. لە سروشتی ئێمەدایە لە ژیاندا تەنیا نەبین و دڵخۆش بین. بۆیە بە وتنی بەڵێ بۆ ئەوانەی داوای شتێکمان لێدەکەن، جۆرێک داوای چاوەڕوانییەکانمان دەکەین کە لێیان قبوڵ و خۆشەویستی و پەسەندکردنمان هەبێت. کاتێک دەڵێین بەڵێ، لە ڕاستیدا لە پێشبینیداین. پێویستی ئەوەیە کە لەسەر بنەمای

ترسی دوورخستنەوە، ڕەتنەکردنەوە، یان خۆشویستن، داوای لێبکرێت. بەم شێوەیە ئەو پەیوەندییەی خەڵک لەگەڵ ئێمەدا هەیەتی بەهێزتر دەکەین. ئێمە پێمان وایە کە ئێمە تەسلیمی ئەو حەزە دەکەین کە مرۆڤێکی باش بین. بەڵام دۆخێکی مەترسیدار هەیە: سەرەتا پەنجەرەی دەروازەی فریاکەوتنت شکاند! ئەو باڵە فریشتانەی کە دەیگەڕێنیتەوە بۆ خۆت زۆر بە باشی لەگەڵتدا دەگونجێت. تۆ ئەو دەرمانە تەواو و بێ کەموکوڕییەی کە هەمیشە بەدوای چاکەدا دەگەڕێیت و ناخۆشی خەڵک چارەسەر دەکەیت. هەر بۆیە کەسێک بەردەوام داوای قەرزت لێدەکات، بارگرانیت لەسەر دروست دەکات لەو شتانەی کە نایەوێت بیکات، بەرەوڕووی بارودۆخی مەترسیدار دەتخاتەوە، دڵخۆشت دەکات. ئەوانەی لە ڕۆژگارتدا لەگەڵت نین، کاتێک تووشی ناڕەحەتی دەبیت، ڕادەکەن بۆ لات. بەڵام ئایا بەڕاستی هەموو شتێک لەسەر ئەوە هەیە کە تۆ کەسێکی تەواو بیت؟ کەسێکی باش بوون هاوواتای بێباکی و وەرگرتنی بەرپرسیارێتی زۆرە. هیچ پەیوەندییەکی بەوەوە نییە. بالتاسار گراسیان لە کتێبی هونەری ژیان لە ژێریدا ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن ئەم کارە بە ڕەوشتەوە ئەنجام بدرێت.
"گەمژەکان لە دەرگاکە ڕادەکەن، چونکە گەمژەیی هەمیشە وەکو چەقۆیەک هەیە. هەمان ئەو سادەییەی کە لە هەموو خۆپارێزییەک ڕزگاریان دەکات، لە شەرمەزاری شکست بێبەشیان دەکات. بەڵام عەقڵی ساغ هەمیشە بە وریاییەوە لە دەرگاکە دێتە پێشەوە. هەر هەنگاوێکی بێ بیرکردنەوە بۆ پێشەوە تەنها بەدەستی دەگات". بە وریاییەوە ڕزگارت بێت لە مەترسییەکان، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا ڕەنگە بەخت بە هانای تۆدا بێت، ئەگەر گومانت هەبوو هەنگاوێکی وریا بنێن، لەکاتێکدا عەقڵ هەمیشە هەنگاوی وریا دەنێت، خۆپارێزی هەر دەمێنێتەوە.

5. ئەوانەی پڕن لە ترس و دڵەڕاوکێ

کاتێک بە کەسێک دەڵێی نەخێر، دەترسیت لەدەستی بدەیت؟ پێت وایە دووردەکەونەوە، کە توڕەیان دەکەیت؟ کەواتە تەنانەت سەختترین ئۆفەرەکانیش بۆ تۆ ڕەت نەکراونەتەوە؟ ئایا دەست دەکەیت بە نیگەرانی کاتێک شتێک لێت دەپرسرێت؟ لێرەدا کێشەیەک هەیە؟ ئایا هەست بە پابەندبوون دەکەیت کە بەڵێ بۆ شتێک بڵێیت بۆ ئەوەی چیتر گۆشەگیر نەبیت؟ پاشان خەمەکانت حوکمڕانی ژیانت دەکەن. دەکرێت بڵێین ئیرادەی ڕاستەقینەی تۆ زۆر لەسەر شانۆ نییە لەو بڕیارانەی کە دەیدەیت، لەو هەڵوێست و ڕەفتارانەی کە نیشانی دەدەیت. کێشەیەکی

زۆر گرنگە کە بە خەیاڵی ئەگەری دەرئەنجامە نەرێنییەکانەوە مەترسی خۆت بخەیتە دۆخێکی سەختەوە کە ناتەوێت، بیر لەوە بکەیتەوە و هەنگاوی ئەرێنی بنیاتنەر لەسەر ئەم ڕێگایە بنێیت.
هەرچەندە ترس و دڵەڕاوکێ زۆر لەیەک دەچن، بەڵام لە ڕاستیدا جیاوازن. ترس بە هۆکاری کۆنکرێتی دەستپێدەکات. بۆ نموونە تۆ لەو ئۆتۆمبێلە دەترسیت کە بە خێرایی بەرەو ڕووت دەڕوات، یان لەو سەگە دەترسیت کە بە ددانەکانیەوە خەریکە گازت لێدەگرێت. هەستکردن بە ترس بەڕاستی بە هۆکاری کۆنکرێتی دیارە، یان لانیکەم ئەزموونی فشار کاتێک بارودۆخی تێگەیشتوو ڕوودەدات. لە دڵەڕاوکێدا دۆخەکە جیاوازە. بە هۆکاری کۆنکرێتی وەک ترس لە کەمی، دڵەڕاوکێ لە نادیار و نادڵنیاییەوە سەرهەڵدەدات. نەبوونی و نادڵنیایی هۆکارەکان زیاتر سووتەمەنی دڵەڕاوکێ دەدات. ترس و دڵەڕاوکێ، هەستەکان کە بە خێزانەکان یان بازنەی کۆمەڵایەتی سپێردراون. ئەو بیرۆکەیەی کە خووەکانمان دەگۆڕدرێن، و ئەگەری دوورکەوتنەوە لەو دۆخەی کە ئارەزووی دەکەین، دەتوانرێت لە منداڵیدا یان دواتر فێربین. نادڵنیاییەکان هەمیشە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ. تەنها پرسی کاتە تا خۆمان بگرین و خۆمان لە وتنی نەخێر بەدوور بگرین بۆ ئەوەی نیگەرانییەکان دوابخەین، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی غەیبەکان نەبینەوە...
دەبێت بچێتە کەنار. کاتێک دەبێت گۆڕانکاری گەورە بکەین، هەست دەکەین لە ناوەڕاستی دەریایەکی زریاناویداین. ئاسمان تاریکە، باران مەودای بینین کەم کردووەتەوە و مەنارەکە نابینین. بەڵام ئەوە تەنها عەقڵی ئێمەیە کە ئەم دۆخە دروست دەکات. ئەوە ترس و دڵەڕاوکێکانمانن کە تاریکی دروست دەکەن و مەودای بینین کەم دەکەنەوە. کاتێک زریانێک لە مێشکماندا دروست دەبێت، زۆر ئاسانترە بۆمان کە خۆمان بدەینە دەست دەنگی بەهێزی بەڵێ لەناو خۆماندا. لەبری ئەوەی خۆمان بخزێنینە ناو کێوی تاریکییەوە، دەکەوینە ناو ڕازیبوونی مەلەکردن لە ئاوە ئاشناکاندا. بەڵام تەنها ئەوەمان ماوە درۆی زریانەکە ببینین و هەنگاو بنێین بۆ ئەوەی بە هێمنی بگەینە وشکانی. چونکە چرچ و لۆچی لە دەریای دڵەڕاوکێدا کە چاوەڕوانی دەهێنێتە ئاراوە، هەمووومان زیاتر ماندوو دەکات لەوەی لەگەڵ دەرئەنجامە ئەگەرییەکاندا بجەنگین. ماندووکردن...
چۆن ڕزگارت دەبێت لەو زریانەی لە مێشکتدایە؟

بیرکردنەوەی ئۆتۆماتیکی چۆن ڕوودەدات؟

یەکەم هەنگاو بۆ ڕزگاربوون لە زریانەکانی ناو مێشک، بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکیەکانە. ئەوەیە کە بچیت. وەک چاودێرێک هەوڵبدە چاودێری ئەو دۆخە بکەیت کە تێیدایت. ئەو هەستە چییە کە لە تودا ورووژێنێت؟ ئایا ترسە؟ دڵەڕاوکێ؟ئایا ئینسێریایە(دوودڵی)؟ سەرەتا هەست و سۆزەکەت بدۆزەرەوە. هەستەکان کاریگەرین نەک هۆکار. ئەو هۆکارە سەرەکیانەی کە ئەم هەستە ورووژێنن لە ڕاستیدا هەندێک بیرکردنەوەن کە پەرەت پێداوە، باوەڕت پێکردووە یان گیرت خواردووە. کاتێک هەستەکەت دۆزیەوە، هەنگاوێک بچۆ دواوە و هەوڵبدە ئەو بیرکردنەوە بدۆزیتەوە کە بووەتە هۆی دروستبوونی. دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان زنجیرە هەست و بیرکردنەوەکانتدا، وەک "دەترسم و ترسەکەم لەبەر ئەوەیە کە پێموانییە لە ڕاستیدا دیلی ببم" یان "نیگەرانم چونکە پێموایە بەدەر دەبم". ڕستەی "ناڵێم بەڵێ" دەتباتە ئەو ئاستەی کە پێویستە کار بکەیت، پرسیاری بنەڕەتی لە بیرکردنەوەی ئۆتۆماتیکیدا کە لە ناوەندی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدایە، ئەوەیە: چی لە مێشکتدایە؟ بۆ نموونە، بەیانی هاتیتە شوێنی کارەکەت و بە هاوکارەکەت وت بەیانیت باش، بەڵام وەڵامی نەدایتەوە، چی لە مێشکیدا بوو، گوێی لە تۆ نەبوو، گوێی لێ بوویت..
بەڵام وەڵامی نەدایەوە.
لە ڕێگەی ئەم دوو ئەگەرەوە دەست دەکەیت بە پەرەپێدانی هەست و کاردانەوەکان. چووە لای و بە توورەییەوە گوتی بۆ وەڵامت نەدامەوە؟ یان دەتوانیت بە هێمنی بڵێیت "بەیانی باشم پێوتیت، بەڵام پێموایە گوێت لێ نەبووبێت." دەکرێت فێری بیرکردنەوەی دروست بیت. چونکە کاتێک بە بیرکردنەوەیەکی دروستەوە مامەڵە دەکەیت، دەتوانیت سنوورەکانی خۆتیش بپارێزیت. بیرکردنەوەی دروست یەکێکە لە چەکی کاریگەر لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بارودۆخانەدا کە ڕێگریت لێدەکات لە وتنی نەخێر. پێویستە بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکیەکان بدۆزیتەوە کە پاڵت پێدەنێت بۆ دۆخەکانی وەک ترس، دڵەڕاوکێ، پەسەندکردن، سەرسامبوون و بیرکردنەوە ڕاستەکان لە شوێنی ئەوان بگۆڕیت. لەم ڕێبازەدا کە لەسەر بنەمای یۆنانی کۆن دامەزراوە و سەنتەری فیکرە، سێ پلانی سەرەکی هەیە کە بیری ئۆتۆماتیکی دروست دەکەن.

پلانی سادە: لە ئاستی زانستی ڕۆژانەدا کە هیچ کاریگەرییەکی لەسەر ڕۆحانیەتمان نییە. بۆ نموونە دەتوانرێت بڵێین لە ڕەهەندی یاساکانی وەک "کاتێک باران دەبارێت وەرە شوێنێک" یان "لە کاتی خواردنەوەدا لێخوڕین مەکە".
بیروباوەڕ و گریمانە مامناوەندەکان: یاسا مەرجدارەکان کە بە "ئەگەر" و "ئەوا" دەست پێدەکەن. بۆ نموونە یاسای مەرجدار "ئەگەر ئەوەی خەڵک دەیانەوێت نەیکەم وازم لێدەهێنم" و "نابێت کەس دڵتەنگ بکەم چونکە وەرگیراوم"
بیروباوەڕی سەرەکی: گریمانەکانی نێوان جیهانی ناوەوەی مرۆڤ و ژینگەی مرۆڤ. لەسەر بنەمای ژیان و ئەزموونی ڕابردوو، گریمانەکانی وەک "من گەمژەم..." "من بێ نرخم..." "ناتەواوم..." وەک نموونە بهێنرێتەوە.

ئێستا، چۆن بیرکردنەوەیەکی ئۆتۆماتیکی سەبارەت بە پێشێلکردنی سنوورەکان پەرەدەستێنێت؟ بڕوانە:

بەدڵ نەبووە: **باوەڕێکی سەرەکی**
کەس حەزی لێم نییە ئەگەر ئەو کارە نەکەم کە لێم دەخوازرێت: **ئیمانی مامناوەند.**
هەرگیز نابێت بە کەس بڵێم نەخێر: **بیرکردنەوەی ئۆتۆماتیکی.**

لەم نموونەیەوە دەست پێبکەیت، دەتوانیت بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکیەکانی خۆت، بیروباوەڕە مامناوەندەکان بەکاربهێنیت و بیروباوەڕە سەرەکییەکانی خۆت بدۆزیتەوە. سەرچاوەی بیرکردنەوەکانت ڕابردوو و منداڵی و ئەزموونە خراپەکان و زەبر و زەنگەکانتە. زۆربەی کات لەوانەیە شتە زیانبەخشەکان وەک سەرچاوەی خۆراکەکەی هەڵبژێرێت و ئەمانەش ئەو شتانەن کە وا دەکەن هەست بە نەرێنی بکەیت. ناسینی ئەو ڕەگانە بەو مانایەیە کە کێشەکە لە ئێستادا نییە، بەڵکو لەوەدایە کە لە ڕابردووەوە دەیهێنیت. درککردن بەوەی کە تووشی کێشە بوویت یان بینینی خۆت کە سیناریۆی درۆ لەسەر داهاتوو دەنووسیت، یارمەتیدەر دەبێت بۆ هێورکردنەوەی زریانەکە لە مێشکتدا و ڕوونکردنەوەی دیدگاکەت وا دەبی.

با بڵێین پەیوەندییەکتان تا دێت ئاڵۆزتر دەبێت. ناتوانی پێشبینی ئەوە بکەیت کە لە کوێ کۆتایی دێت، هەر شتێک لە هەر کاتێکدا ڕوودەدات. ناتوانی دڵنیا بیت کە بۆ کام دەرئەنجام ئامادەی و کامیان نیت. تۆ لە داهاتووی پەیوەندییەکەتدا پرسیار

دەکەیت. لەوانەیە ئێستا دەستت بگرێت. هەندێک شت ڕاست نین. بەزەیی بە ڕۆشتنتدا دێتەوە، بەڵام لەکاتی دەرکردنی ئەم بڕیارەدا بە وریاییەوە مامەڵە دەکەیت. چونکە زریانەکان لە ناوەوەتدا دروست دەبن. هەوڵدەدەیت بیهێنیتە بەرچاوت کە ڕەنگە چی ڕووبدات کاتێک جیا دەبیتەوە. دوای جیابوونەوە لە هاوبەشی ژیانت، زۆرجار سەرنجت لەسەر هەستکردن بە بێبەشبوون یان خۆشەویست نەبوونی ئیتر. کاتێک ئەو لە ژیانتدا نەما چی دەکەیت؟ ئایا شتێک هەیە بیری دەکەیت ئەگەر خراپیش بێت؟ جگە لەوەش ئەگەری نەتوانینی ئەو تایبەتمەندیانەی کە زۆر خۆشت دەوێت لە کەسێکی تردا بدۆزیتەوە، خەریکە دەتکوژێت. تەنانەت ئەگەر هەست بە ناخۆشی بکەیت لە پەیوەندییەکەدا، نیگەران دەبیت لەوەی کە نەبوونی ئەو دەبێتە هۆی بێبەشییەکی زۆر گەورەتر. چی دەکەیت ئەگەر بڕیاری جیابوونەوەت بتکێشێتە ناو پرۆسەیەکی ئازاربەخشتر و شۆککەرتر لە پەیوەندییەکی ناخۆش؟ بەڵێ... هەموو ئەمانە مومکینن.

لەوانەیە لە پێشبینیەکانتدا هەڵە نەبیت. بەڵام پرسێکی زۆر گرنگتر هەیە کە ئەگەر نەتوانیت ئەم ترس و دڵەڕاوکێیە ئەگەرییانە بەڕێوەببەیت، ئەوا لە ڕووی جەستەیی و ڕۆحییەوە دەست دەکەیت بە دارِمان. ئەگەر ئەو هەوری دڵەڕاوکێیە لاببەیت کە بەسەرتدا دادەبەزێت کاتێک دەڵێیت نەخێر بۆ پەیوەندییەک کە سنوورەکانی شکاوە، بەڕاستی ڕووبەڕووی ئەنجامەکە دەبیتەوە. هەمیشە ئەگەرەکان لە ڕاستییەکان ماندووکردنتر و بێزارکەرترن. ئەو بڕیارانەی کە قورس دەردەکەون هەستێکی ئاسوودەیی دەبەخشن، تەنانەت ئەگەر پرۆسەیەکی ئەرێنی یان نەرێنی بخرێتە ناوەوە دوای ئەوەی بە جۆرێک لە جۆرەکان دەدرێن. گریمانەکردنی ئەگەرەکان ئەرکێکی زۆر قورستر و زەحمەتترە لە ڕووبەڕووبوونەوەی واقیع. خواست. زۆربەی مرۆڤەکان هەست بە سووکبوون و ئازادی دەکەن کاتێک بڕیارێک دەدەن،

ئەگەر قورسیش بێت، و دەیخەنە بواری جێبەجێکردنەوە، خۆیان لە فشار و هەڕەشەی ئەگەرەکان ڕزگار دەکەن. چونکە وەک پێشتر گوتمان دڵەڕاوکێ و گرژی دروست دەکات.

فاکتەری نادڵنیاییە. زاڵبوونی ئەگەرەکان بەسەر مرۆڤەکاندا فشار و دڵەڕاوکێ و نیگەرانی دروست دەکات. کاتێک دوکەڵەکە هەڵدەگیرێت، هەستە ڕاستەقینەکان، باش یان خراپ، دەست دەکەن بە جیابوونەوە. لە کاتێکدا ڕاستییەکان زۆرترین ترسێکی بەرجەستە دروست دەکەن، دڵەڕاوکێیەکان مرۆڤەکان بە دڵەڕاوکێی

ئەگەرەکانەوە دەپۆشن و گۆشەی دەکەن. ئازادانە ڕووبەڕووی ڕاستییەکان ببنەوە و تووشی دەرئەنجامەکان ببنەوە، یان لەژێر فشاری نادڵنیاییدا تووشی کێشەی دەروونی ببن... ئەگەر ئەوەندە ئاسان بوایە کە پێدەچێت بڕیار لە نێوان ئەو هەموو بژاردەدا بدەیت. بەڵام لە کۆتاییدا ئێمە مرۆڤین. ژیان هیچ یاسایەکی دیاریکراوی نییە. بەڵام ئەگەری ئەوە هەیە کە ئێمە وەک سنووری کەسایەتی خۆمان تەندروست و ئارام و دلنیای لەگەڵ ژیاندا بژین. پێگەیشتنی دەوێت بۆ ئەوەی بڕیار بدەیت بە چی بڵێیت نەخێر و چی بڵێیت بەڵێ. کەواتە مرۆڤ کەی پێدەگات؟ دیارە ئەمە هیچ کات و تەمەنێکی نییە. چونکە بنیاتنانی کەسایەتی پرۆسەیەکی تەواوی تەمەنە کە لە ساتێکەوە بۆ ساتیکی تر بەردەوام دەبێت...

هەموو ڕۆژێک تەنانەت هەر ساتێکیش خەریکی دروستکردنو و بنیاتنانەوەی کەسایەتی خۆمانین. هەر بۆیە ئەزموونەکان زۆر بەنرخن... مەترسە درێغی نەکەیت لە هەوڵدان و فێربوون بە دانانی ئەوەی تاقی کراوەتەوە لەسەر مێز، مەترسە... ژیان تەنها بەو شێوەیە فێر دەبێت کە دەژی و دەمینیتەوە. نەک ڕابکەین. کراوە بوون بەڕووی ئەزموون لە پێگەیشتندا، دەرەنجامە بەرهەمدارەکانە لەو شتانەی کە تاقیکراونەتەوە. ئەگەر دەتەوێت شایەتحاڵی موعجیزەی دۆزینەوەی دەوڵەمەندییەکانی ژیانێکی ئازاد بیت، دەبێت بە هەڵبژاردنی خۆت ڕێگای ژیان ببڕیت. تۆ بڕیار دەدەیت لەگەڵ کێ هاوڕێیەتی دەکەیت، ڕێگە بە کێ دەدەیت لە ژیانی تایبەتی خۆتدا، چ جۆرە کارێکت دەبێت، چۆن بە ئازادی بیرۆکەکانت، ئامانجەکانت، شێوازی ژیانت، ئایدۆلۆژیاکانت دەردەبڕیت. دەکرێت بیرکردنەوە لێی نیگەرانکەر بێت، بەڵام هەوڵدان ترسناک نابێت.

٦-ئەوانەی دڵەڕاوکێیان هەیە لە خۆشەویستی:

هەموو بونەوەرێک لەدایک دەبێت و پێویستی بە چاودێریکردنە. لە سروشتی ئێمەدایە کە پێویستمان بە خواردن و شوێنی حەوانەوە و ئارامی و خۆشەویستی بێت لە باوەشی سەلامەتدا. هەموو پێداویستییە فیزیۆلۆژی و سەلامەتییەکانمان لەلایەن دایک و باوکمان یان چاودێرانمانەوە دابین دەکرێن. کەواتە، لە کاتێکدا پێداویستییە گرنگەکانمان دابین دەکرێن، ئایا دەتوانین بە شێوەیەکی گونجاو پێداویستییە خۆشەویستییەکانمان دابین بکەین؟ ئایا ئێمە بە خۆشەویستی بێ مەرج

گەورە دەبین یان بە خۆشەویستی مەرجدار؟ ئایا بەڕاستی دەتوانین بە عەقڵی منداڵەکەمان جیاوازی بکەین لە نێوان خۆشەویستی مەرجدار و بێ مەرج؟

لەو قۆناغە گرنگەدا کە تۆوی کەسایەتیمان دەچێنرێت چی فێر دەبین؟ وەک چۆن ڕووەک پێویستی بە خۆر و ئاو و خاکە، مرۆڤ پێویستی بە خۆشەویستی و قبوڵکردن و سەرسامی ڕۆحی هەیە. هەڵوێست و هەڵوێست و هەڵوێست و قسە و هەڵسوکەوتی ئەوانەی کە هەموویان پەروەردەکردین بێ گومان کاریگەری لەسەر کەسایەتیمان هەیە. ئەو منداڵانەی کە پێداویستییەکانی سەربەخۆیی و خۆشەویستییان بە شێوەیەکی گونجاو دابین نەکرێن، ناتوانن هەستێکی تەندروست لە پەیوەندییەکانیاندا پەرەپێبدەن. گەورەترین کێشە ئەوەیە کە هیچ کام لەوانەی لە ساڵانی دواتردا کێشەیان لە پەیوەندییەکانیاندا هەیە تەنانەت ئاگاداری ڕەگ و ڕیشەی ئەمانەش نین. کێشەکان لە منداڵی خۆیاندایە و ئەم نەخشەیە لەو سەردەمەدا جێگیر بووە. بۆ گەورەکان جگە لە خۆیان کە لە منداڵیدا خۆشەویستی تەواویان دەست نەکەوت. هەموو کەسێک هەڵەیە، هەمیشە ئەوانی ترن کە پێویستیان بە ڕاستکردنەوە هەیە، هەمیشە خۆیانن، ڕاست دەکەن. بنەمای ئەم هەڵوێستەی کە جیهان تاوانبار دەکات، خۆشەویستی و قبوڵکردنە. پێویستیەکان. دەکرێ بڵێین هەمان هەستەکان لە پشت پەردەوە لە پەیوەندییەکاندا شاراوەن کە بوونەتە مەیدانی ململانێ و تەحەدای تێدا زۆرە. ئارەزووی خۆشەویستی و قبوڵکردن هەستێکە کە هەر لە کۆرپەییەوە پێویستمانە و بەختەوەرەکان دەتوانن بگەن بەڵام ژمارەیان کەم نین...

سەیرێکی دەوروبەرت بکەن. دەبینیت چەند کەس ئارەزووی دانپێدانان و خۆشەویستیان دەکەن. ئایا دەتوانێت هۆکاری چی بێت بۆ ئەوەی منداڵێک لەلایەن خێزانەکەیەوە جێهێڵراوە بۆ ئەوەی بەدوای بەختەوەریدا بگەڕێت لەناو تاوانباراندا؟ یان، پێت وایە ئەوانەی هەوڵدەدەن هەستی خۆشەویستی لە چاوی ئەوانی تردا ئەزموون بکەن بە بەشداریکردن لە جەنجاڵی کێبڕکێ، کە دەیان لە تەلەفزیۆن دەیبینین، بەدوای چیدا دەگەڕێن؟ پێویستی خۆشەویستی بیرێکی تاریکە. بیرێکی تاریک کە لە تەمەنێکی بچووکدا کرایەوە و وردە وردە بە تێپەڕبوونی کات قووڵتر بووەوە...

مرۆڤ لە ژیاندا هەر شتێک پێویستی پێیەتی بۆ پڕکردنەوەی بیرەکە، هەرچی دەستی پێ بگات، بەبێ دوودڵی فڕێ دەدرێتە ناو ئەو بۆشاییە.

گەورەترین نیگەرانی زۆربەی ئەوانەی ناتوانن بڵێن نەخێر ئەوەیە خۆشەویست نەبن. هەمیشە لە لەدەستدان، ئازاردان یان دڵتەنگکردنی کەسێک دەترسن.

ئەوان دەترسن، بەڵام لە بنەڕەتدا گەورەترین ترسیان ئەوەیە کە مەرجیان بۆ دانراوە کە لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە خۆشەویست نەبن. بە گوتەی ئەو، کاتێک دەڵێت نەخێر، هەمووان پشتی لێدەکەن، دەستنەکەوتوو دەبن، پەیوەندییەکانیان دەبڕن، تەنانەت نایانەوێت جارێکی دیکە ڕووخساری ببیننەوە. ترسی خۆشنەویستن و قبوڵنەکردن ئەوەندە قووڵە کە نیگەرانە لەوەی هەرگیز شتەکان وەک جاران نەبن تەنها لەبەر ئەوەی وتی نەخێر. بۆیە هەرچەندە سەخت بێت، بە نائومێدیەوە دەڵێت بەڵێ، تەنانەت ئەگەر نەیویستبێت ئەو کارە بکات، مەترسی ئەوە دەکات کە لە دۆخێکی سەختدا بێت. ئایا دەکرێت گەورەترین پاڵنەرەکەت بۆ ئەوەی نەتوانیت بڵێیت نەخێر پێویستیت بێت بۆ ئەوەی خۆشەویست بیت؟ لەم نێوەندەدا با باس لەوە بکەین کە خۆشەویستی چییە و چی نییە. "بەڕای تۆ خۆشەویستی چییە؟"

ئەگەر لێمان بپرسین دەبینین هەموو کەسێک پێناسەیەکی تایبەتی هەیە بۆ خۆشەویستی. بۆیە ئاسان نییە پێناسەیەکی سادە و کۆنکرێتی و واقیعی بۆ خۆشەویستی بکەین... بەڵام لە بنەڕەتدا دەکرێت خۆشەویستی بەم شێوەیە پێناسە بکرێت کە "هەستی نزیکایەتی و وابەستەیی کە پەرەی پێدەدەین بەرامبەر بە کەسێک یان بوونێک". دەتوانرێت پێناسەی جیاواز بکرێت وەک هەستکردن بە ئارەزووی، پابەندبوون، هاوڕێیەتی قووڵ و بەزەیی. هەرچەندە سەختە بڵێین خۆشەویستی چییە، بەڵام چی پەیوەندی بە خۆشەویستییەوە نییە؟ یان دەکرێت دیاری بکرێت کە دوژمنی خۆشەویستی چییە...
لە ڕاستیدا کێشەیەک هەیە لە ئەزموونکردنی هەموو هەستێک کە سەپاندن و فشار و زۆرەملێ لەخۆدەگرێت. سەپاندن، وابەستەیی و پێویستییەکی چڕ بۆ خۆشەویستی، فشارەکان بۆ دروستکردنی فشاری سۆزداری یان جەستەیی، بۆ ئەزموونکردن و دروستکردنی خۆشەویستی بە تەواوی ناتەندروستن. نەرێنی، وەک ئارەزووی بێکۆنترۆڵ بۆ خۆشەویستی، دڵەڕاوکێ، ترس لە لەدەستدان؛ وەسوەسە دەبێتە هۆی کێشەی دەروونی وەک کەسایەتی وابەستە.
کەسەکە دەکەوێتە ناو ڕێگاکانی بەدەستهێنانی ئەو خۆشەویستییەی کە لە تەمەنی منداڵیدا وەریگرتووە، یان بە شێوەیەکی ناتەواو یان مەرجدار، لە ڕێگەی میکانیزمی جۆراوجۆرەوە و بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەم کەموکوڕییە. ئەم هەوڵە

ڕۆحییه بۆ پەسەندکردن و خۆشەویستی لەلایەن کەسانی دیکەوە، پاڵنەری جۆراوجۆر دروست دەکات کە دەبێتە هۆی ئەوەی بچێتە ناو دۆخەکانەوە. بۆ نموونە قوربانییەکی ئەوپەڕی دەدات بۆ بەدەستهێنانی خۆشەویستی و دەستبەرداری خۆی دەبێت و وشەی نەخێر لە فەرهەنگەکەیدا لادەبات لە جیهانێکدا کە سنوورەکان لەدەست دەدەن.

ئەمە جۆرێکە لە ئالوودەبوون. ئەو ساتەیە کە ئەو دڵەڕاوکێیەی کە بیری خۆشەویست نەبوون دروستی دەکات، دەستبەرداری خودی خۆی دەبێت. برسێتی خۆشەویستی ناتەندروست ئەو کەسانەی ئازار دەچێژن ئەوانەن کە زۆرترین زەحمەتیان هەیە بڵێن نەخێر. چونکە تەنیایی، ڕەتکردنەوە، نامۆبوون لە کۆمەڵگا، بێ هاوڕێ بوون بە ئازار و تیژن. نەمانی ئەو پێویستییەی کە داوای بکرێت ترسناکە.

خۆشەویستی ڕاستەقینە پێویست ناکات ناچار بکرێت بۆ دەربڕینی خۆی. ئەگەر هەست دەکەیت دەبێت خۆت لەیەک جیا بکەیتەوە بۆ ئەوەی لەلایەن کەسێکەوە خۆشەویست بیت، ڕەنگە فێرکاری هەڵەت هەبێت سەبارەت بەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە چییە. - ئێستا بیر لەوە بکەرەوە، بۆچی هێشتا دل خۆش نیت کاتێک زیاتر لەوەی کە هەتە دەبەخشیت، قوربانییەکان بێ نرخن، و خۆت تەرخان دەکەیت بۆ دڵخۆشی کەسانی دیکە، بۆچی هەست بە خۆشەویستی و خۆشەویستی نەکراوی دەکەیت، بۆچی ئەو خۆشەویستییە بەدەست ناهێنیت تۆ شایەنی ئەوە بیت کاتێک زۆرت خۆشدەوێت؟ئایا لەبەر ئەوەی نەتویستووە؟هەرچەندە پێدەچێت هەموو هەوڵەکانت لە خۆشەویستییەوە بێت، بەڵام لەڕاستیدا ئەوە بەهێزترین پاڵنەرە، ئەوە ترسەکانت بوون کە پاڵنەری ناوەوەت بوون، هەست بە چ هەستێک دەکەیت لەژێر هەوڵەکانتدا بۆ ئەوەی لە ڕادەبەدەر بەزەیی و نیازێکی باش بیت؟ هەوڵبدە خانەخوێی خۆت بدۆزیتەوە..

ئەمەش پاڵت پێدەنێت بۆ ئەوەی بڵێیت بەڵێ بۆ هەموویان.هەموو شتێک کە ناتەوێت ڕووبەڕووی ببیتەوە، کە پاڵ دەنێیت بۆ دواوە، کە ناتوانیت دان بەوەدا بنێیت بۆ خۆت دەیهێنیت ئازادی.چونکە تەنها بە ڕووبەڕووبوونەوەی لاوازی و لاوازییەکانت گەشە دەکەیت و پێگەیشتووی، ئەگینا تەنها ڕەعیەتەکانت لەم بازنە خراپەدا دەگۆڕدرێن، بەڵام ئەو سەختی و ناخۆشییەی هەستی پێدەکەیت ئازادیت بۆ دەهێنێت، نائومێدی هەمیشە دەمێنێتەوە. سنووری خۆشەویستی کاڵ بووەتەوە. دەتوانین بزانین چەندە خۆشمان دەوێت یان چەندە دەمانەوێت خۆشمان بوێت، بەڵام

لە کاتی دانانی سنوورەکاندا دەتوانین هەڵە بکەین. ترسەکانی پشت پەردە هی خۆمان نین، زۆربەیان لە منداڵیدا یان ئەو کاتەی کە کەسایەتیمان لە گەنجیدا دروست بووە، دەسپێرین. هەر وەک دراوی ساختە...
ئێمە هەوڵ دەدەین بە سامانێکی ناڕاستەقینە ڕاستەقینە بکڕین. ترس لە وازهێنان، ترس لە گاڵتەجاڕی، ترس لە تەنیایی، هەستکردن بە تاوانباری، ترس لە نەتوانینی پاراستنی کەسە باشەکەی ناوەوە، دڵەڕاوکێ لە ناڕەزامەندی...
هەوڵدەدەین لە پەیوەندییەکانماندا بە پارەی ساختە بازاڕ بکەین، بەو گریمانەیەی کە ڕاستی دەکڕین لە بەرامبەردا . بەڵام لە پەیوەندییە ڕاستەقینەکاندا خۆشەویستی ڕاستەقینە هیچ نییە. ناتوانرێت بدرێت یان بدرێت بە بیانوو.
خۆشەویستی ڕاستەقینە ئەوەنیە بۆ هەموو بڕیارەکانی ئەو بڵێی"بەڵێ"
ئەو جۆرە خۆشەویستیە جۆرێک لە ملکەچکردنی لێدیت بۆ بەرامبەرەکەت.

بۆچی وتنی "نەخێر"قورسە ؟

چەند ئاسان بوو بۆ ئێمە کە بڵێین نەخێر کاتێک بچووک بووین، نەخێر؟ ئێمە ئازایانە بەرەنگاری خواردنی زۆرەملێی خواردن بووینەوە، هەرچییەک کە ئێمەی ڕاگرتبوو، شکاندمان و بە ئازادی سنوورەکانی جیهانی خۆمان دەگەڕاین. "دەستی لێ مەدە!" تەنانەت هۆشدارییەکانیان قسەی بەتاڵ بوون بۆ ئێمە، بەڵام ئێمە دەچووین و دەستمان دەدا لە هەر شوێنێک کە ناوچەی قەدەغەکراو بوو. بەڵام لەگەڵ تەمەنی ئێمە سنوورەکانمان گەورەتر بوون و قورستر بوو بۆمان بڵێین نەخێر. ترس، دەسەڵات، دڵەڕاوکێ لە دۆڕان، تەنیایی دەورەمان داوە. ئەگەر نەمانویستبێت بەڵێ بەڵێ زیادی کرد. ئێمە زیاتر و زیاتر لە خۆشیەکانمان لە بانکی بەراز خەرج دەکرد و لە کۆتاییدا نێگەتیڤ بووین. هەموو کەسێک لە ژیانیدا کەسانی تایبەتی هەیە، هەمیشە سەختە بڵێی نەخێر بۆیان.
لەوانەیە ئاسان نەبێت. کەواتە ئێمە ئەو کاتە چی بکەین؟ ئایا ڕێگە دەدەین سنوورەکانمان لەلایەن ئازیزانمانەوە پێشێل بکرێت؟ نەخێر! هەروەها کەسانێکیش هەن بێ ئەوەی بزانن دەچنە شەڕەوە جگە لە ئازیزانمان. ئێمە لە دۆخێکداین لەگەڵیان و بە سەختی بڵێین نەخێر. چونکە کاریگەری جددی لەسەر دەروونناسی ئێمەش هەیە. بۆ نموونە پیرانا وەربگرە. چۆن لە یەک کاتدا هەر پارچە گۆشتێک کە دەکەوێتە ناو ئاوەوە لەناو دەبەن؟ هەروەها کەسانێک هەن حەزیان لە خواردنی گۆشتە. لیستێک لەو کەسانە دروست بکە کە کێشەت هەیە لە وتنی نەخێر. "ستایش

هی منه" بە تایبەتی بنووسە ئەوەی دەڵێیت "ئەبەدییە". دڵنیابە کێ لە کام ئاراستەوە دەتگرێت. ئەوانەی بەردەوام داواکاری لەسەر تۆ دەکەن، جگە لە هەندێک بارودۆخ، ستراتیژی جۆراوجۆر بۆ نزیکبوونەوە دەدۆزنەوە.
با لە نزیکەوە سەیری هەندێکیان بکەین:

ئەوان بە ئەدەبن: بێگومان نیعمەت و میهرەبانی خۆیان وەک چەک بەکاردەهێنن و بە لێزانی لێت نزیک دەبنەوە بۆ جێبەجێکردنی داواکارییەکانیان. پێت وایە وتنی نەخێر بەوان دەبێتە هۆی بێ ئەدەبی. چونکە ئەوەندە میهرەبانن ڕەتکردنەوەیان بێ ئەدەبی و شەرمەزارییە. ئایا پێویستە هەموو نیعمەتێک بدەیتەوە؟ بێگومان نەخێر... داواکارییەکی بەئەدەب دەتوانرێت بە ئەدەبەوە ڕەت بکرێتەوە. "دڵنیام کەسێکی هەستیاری وەک تۆ لەم دۆخە سەختەدا بە تەنیا جێم ناهێڵێت، دەزانم کە تۆ کەسێکی دڵ میهرەبانیت، ئەگەر داوای هەمان یارمەتیت لە من بکردایە، چاوم نەدەتروکاند". مامەڵەکردن لەگەڵ ڕێبازێکی لەو شێوەیە ئاسان نییە، نەخێر؟ لەو ساتەدا کە دەڵێی نەخێر، هەست دەکەیت وەک دڕندەترین، بێ خۆشەویستترین، بێ هاوسۆزیترین کەسی جیهان.
بەڵام سنوور بۆ هەموو کەسێکە. کەس ناچارت ناکات لەگەڵ ویژدانت تەنیا بیت سەبارەت بەو شتانەی کە ناتوانیت بیکەیت. ناتوانێت ناچار بکات. وتنی "دڵنیام هەموو شتێک بۆت دەکەم. بەڵام ناتوانم یارمەتیت بدەم لەم کارەدا" تەنها نیشانەی ڕاستگۆیی تۆیە.

سۆزداری: ئەم جۆرانە ئەوەندە هەستیارن تەنانەت بیستنی وشەی نەخێر لە دەمتەوە یەکسانە بە مردن. کاتێک ڕەتی دەکەیتەوە لەوانەیە هەست بکەیت ژیانی کەسێکت پێچەوانە کردووەتەوە، بۆیە دەتوانیت هەست بە تاوانباری بکەیت و خۆت تاوانبار بکەیت، بەڵام هیچ خێرێکی ڕاستگۆیانە ناتوانێت ژیانی کەسێکی تر تێکبدات. "ئەگەر تۆ ڕەتم بکەیتەوە، هیچ شتێک لە ژیانمدا وەک جاران نابێت، من زۆرترین متمانەم بە تۆبوو بەم ڕێگایە کەوتم، بەبێ تۆ لەناوچووم. ئەوەندە متمانەم بە خۆشەویستی و نزیکی تۆ هەیە لە منەوە، کە هەرگیز متمانەم بە تۆ نەبوو. من". جگە لە خۆم بیرت لێدەکردەوە. دڵنیام ئەمەم بۆ دەکەیت. متمانەم لەدەست دەدەیت. جارێکی تر دەرگای هاوڕێیەتی بەڕووی کەسدا ناکەمەوە..."
چاوەکانی پڕ دەبن لە فرمێسک لەکاتی قسەکردندا. لە ڕاستیدا ڕەنگە لە هەموو وشەیەکدا زۆر دڵسۆز بێت. بۆ نموونە با وا دابنێین کە هەموو هەستێک، هەر

وشەیەک کە دەریدەبڕێت، تەواو ڕاستەقینە و ڕاستە. بەڕاستی دەتەوێت یارمەتی بدەیت یان نا؟ ئەوە تەواوی خاڵەکەیە.
ئەگەر دەتەوێت ئەوەندە لە ڕووداوەکان دوور بکەویتەوە کە هەڵیبژێریت، بۆچی بە سەختی دەریدەبڕیت؟ تۆ سەرەتا بەرپرسیاریت لە خۆت. "دەزانیت دروست نییە متمانەم پێبکەیت و بڕیار بدەیت بەبێ ئەوەی من بناسیت، ڕاستە؟ هەمیشە متمانەم بە خۆشەویستیت دەبێت، هەموو شتێک بۆ من وەک یەک دەبێت، بەڵام ناتوانم لەگەڵت بم". ئەوە تەنها...
کەسانی پێویست: ئاه، ئەمانە دەتلەرزێنن. ئازارەکانیان هەرگیز کۆتایی نایەت. بەو پێیەی بەردەوام لە ڕۆڵی قوربانیدان، درێغی ناکەن لە بەرهەمهێنانی چەندین چاوەڕوانی بێ بنەما. چونکە هەمیشە تووشی کێشەن. "نەمتوانی ئەو یارمەتییە داراییە بەدەستبهێنم کە چاوەڕێم دەکرد لە خێزانەکەم، قەرزەکانم کەڵەکە بوون، تەنانەت ناتوانم حەسابەکانم بدەم، لە گێژاودام، هەوڵی داخستنی دەدەم، گواستمەوە" بۆ خانوویەکی نوێ." چووم بۆچاوپێکەوتنی کار، ڕەنگە زووتر پارەکەت بدەمەوە ئەگەر سبەی پێشەکیم پێ بدەن."
بەسە بڵێین "ئەمجارە نا. منیش لە دۆخێکی سەختدام".

کەسانی شکستخواردوو: بێزارکەرترینیان ، گرنگ نییە بۆ ئەوان لە چ دۆخێکدایت. گرنگ نییە لەشجوانیت یان نا... کار و بەرپرسیارێتی زۆرت بۆ بەجێدەهێڵن بەبێ ئەوەی تەنانەت چاوەڕێی وەڵامیش بکەیت. . تەنانەت تێناگەیت چی ڕوودەدات. تۆ پێت وایە پێویستە بڵێیت "باشە، دەبێت" و سەرت دابەزێنیت. لە ڕاستیدا ڕەنگە ئەم جۆرە ستراتیژیستانە تەنانەت پێویستیان بە ڕوونکردنەوە نەبێت. تکایە مەڵێن بەزەحمەت کەسێک لە ژیانت دوور بخەیتەوە کە بیر لە کەس نەکاتەوە جگە لە خۆی، هیچ سنوورێک لە خۆپەرستیدا نازانێت، هیچ ڕێز و تێگەیشتنێکی بۆ کەس نەبێت.

ئەوانەی دەسەڵاتی خۆیان بەکاردەهێنن: ئەم گروپە مەترسیدارە... ڕەنگە هاوسەرەکەت، سەرۆکەکەت، خۆشەویستەکەت، منداڵەکەت، ئەندامانی خێزانەکەت لێرە ڕوویدات. لەوانەیە بە هەڵوێستێکی "من پێم وتیت" بێنە لات، یان لە ڕووی سۆزدارییەوە یان بەهۆی پەیوەندی باڵا و ژێردەستەییتەوە. ئەوان هیچ زیانێک نابینن لە ڕاکێشانت بۆ ئەو دۆخانەی کە تۆ ناتەوێت. تا ئەو کاتەی هەڵوێستیان وەک تەحەددایەک نابینیت، کێشەکە بە ئاسانی چارەسەر دەبێت. تەحەداکە تورەت

دەکات. لەوانەیە هەست بکەیت کە تەحەدای جۆرێک لە دووانە بکەیت و خۆت لە دەمەقاڵە یان شەڕێکی بێمانادا ببینیتەوە. ئەوان سنووری زاڵبوونیان بەسەرتدا پاڵدەنێن تەنها بۆ ئەوەی ئەوەی دەیڵێن بەدەستی بهێنن. ئەمە تەحەدا و بانگەوازێک نییە بۆ شەڕ. تەنها دەبێت پتەو بیت لەوەی سنوورەکانت چین...

دەستکاریکەرەکان: دەمامکی میهرەبانییان لەسەر دەموچاویان هەیە، بەڵام تەنها گرنگی بە ناچارکردنت دەدەن بۆ ئەوەی شتێک بکەیت بۆ بەرژەوەندی خۆیان. لە کاتێکدا لەسەر ئەم ڕێگایە ڕەنگە بۆ ماوەیەک چەواشەت بکەن و بەڵێنێک بدەن کە ناتوانن جێبەجێی بکەن. دەتوانرێت بدۆزرێتەوە. "دەستکاریکردن" کە تایبەتمەندییەکی تێکچوونی کەسایەتییە، یەکێکە لەو ئامرازانەی کە زۆرجار نەرگسیەکان بەکاریدەهێنن. لەبەر ئەوەی لەگەڵ وشەی نەخێر ڕاهاتوون، لەوانەیە چەندین ڕەفتاری بێزارکەر پیشان بدەن وەک توڕەکردن، قسەنەکردن، کۆسپ و قسەکردن لە پشتتەوە. هەست بە دڵنیایی و ئیرادە و بەنرخییەکی زۆر دەکەیت چونکە دەتوانیت بڵێیت نەخێر بە کەسانێک کە بوێرن هەموو ئەمانەت لەگەڵ بکەن چونکە پێچەوانەی بەرژەوەندییەکانی تۆیە.

ئەو کەسانەی پێداگری دەکەن: هەندێک کەس قسەکردن لەگەڵیان قورسترە لە بازدان بە وشترێک بۆ ناو کانییەک. ئەوان بەردەوامن لە شەڕکردن لە بەرەی ترەوە بۆ ئەوەی ئێوە وەڵام نەدەینەوە. ئەوانیش دەیانەوێت. تا بڵێی بەڵێ... هەوڵ دەدەن بە چەمکەکانی وەک هاوڕێیەتی و ئەو خاڵ و بەها هەستیارانەی لە تۆدا هەیە بیتاشێنن. زۆربەی کات پێت وایە هیچ ڕێگەیەکت نییە جگە لەوەی بڵێی بەڵێ چونکە بێزار بوویت لە پێداگری ئەوان. خۆت دەبینیتەوە خۆڕاگری کوالیتییەکی باڵادەستە لە کولتوری ئێمەدا. زۆر ڕووبەڕوویان دەبینەوە، بەتایبەتی کاتێک میوانن. ئەو خۆراکانەی کە لە کاتی تێربووندا دەیخەیتە ناو دەمتەوە لە ڕاستیدا نیشاندەری پێکهاتەی کەسایەتی سەرسەختن. تەنها پرسی کاتە تا ئەوان بێنە بەردەم دەرگاکەت بۆ ئەوەی پێداگری لەسەر ئەو بابەتانە بکەن کە ڕۆژی دوای سبەینێ لە دۆخێکی زۆر سەختتردا دەتهێڵێتەوە. چاوەکانت بە کراوەی بهێڵەرەوە. پێداگرەکان هەمان ڕەفلەکس نەک تەنها لەسەر مێزەکە بەڵکو لە ژیاندا نیشان دەدەن. پیشانی دەدەن. سەرەتا ناچاریان دەکەن بەکلاقا بخۆن. "بە دەستەکانم دروستم کردووە، بۆ خاتری خودا تا تامی نەکەیت، ناتنێرم، یان دەیخۆیت یان نارۆیت. ئەگینا تەنانەت لە قیامەتیشدا هەردوو دەستم لەگەڵت دەبێت".

پاشان بە پێداگرییەوە دەتخەوێنن، دواتر بە پێداگرییەوە بە کەسێک دەتناسێنن، دواتر بە پێداگری تەنانەت هەوڵی هاوسەرگیریت لەگەڵ کەسێک دەدەن بۆ ئەوەی پارچەیەک لە ژیانت هەبێت. ڕێگایەک دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی خۆیان گۆشەگیر بکەن. بۆیە دەکرێت بڵێین تۆ مامەڵە لەگەڵ جۆرە کەسەکان دەکەیت کە هەرگیز نابێت درێغی بکەیت لە وتنی نەخێر.

وردبینیکەران: ئەوان سەرۆکی "کۆماری بەڵێ"ن. ئەوان بەرگەی خێرخوازی ناگرن و هەمیشە هەوڵدەدەن لە تۆ تێپەڕن و سەرکردایەتیت بکەن. ئەوان چی دەکەن؟
ژماردن بەس نیە...
بەڵام با هەوڵ بدەین:

- ئەوان وا دەکەن هەست بە تاوانباری بکەیت.
- توڕەت دەکەن.
- دەترسێنن.
- ستراتیژێکیان هەبێت بۆ سەپاندنی داواکارییەکانیان.
- ئیستفزازت دەکەن.
- هەوڵدەدەن پرۆفایلی کەسایەتییەکی گونجاو پیشان بدەن.

کاتێک لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدایت، لەخۆت بپرسە:
"کاتێک لە دەوری ئەوکەسانەم، هەستم چۆنە؟"
ئەمە پرسیارێکی سیحراوییە و هەندێک شتمان بیردەخاتەوە کە لەبیرمان دەچێتەوە. ئەگەر تۆ باخچەیەک دادەنێیت، چەندە وریایت لە کاتی هەڵبژاردنی گوڵەکان بۆ چاندن، ڕاستە؟ ڤایۆلێتی وەنەوشەیی، گوڵەبەڕۆژەی پەمەیی، دایزی سپی... هەموویان بە جوانی جیاواز، ڕەنگ و بۆنی جیاواز... تۆ ناوبەناو باخچەکەت پاک دەکەیتەوە بەو ترسەی کە گژوگیاکانی سەر باخچەکەت زیان بە گوڵە جوانەکانت بگەیەنن و زیانبەخشەکان دوور بخەنەوە . گژوگیا لە باخچەکەتەوە. هەروەها ژیانت جوانترین باخچەی تۆیە... هەرچەندە ناتوانرێت گژوگیا بە تەواوی نەهێڵیت، بەڵام ئەوە پەیوەستە بە تۆوە بڵێیت نەخێر و سنوورەکانت دابنێیت بۆ کەمکردنەوەی ئەو زیانانەی کە دەتوانن بەسەرتدا بگەیەنن. سەیری بکەن چی پێشکەش دەکەن! لەوانەیە خۆشەویستی، ڕێز،

سەرسامی، قەدرزانیت پێشکەش بکەن. تەنانەت لەوانەیە پارە و لیبێڵ و نازناوی جۆراوجۆر بخەنە ژێر پێیەکانتەوە. ئاگاداری ئەوەی لە بازاڕی بۆرسەدا هەیە. بزانە لە بەرامبەردا دەبێت چی بدەیت. ڕەنگە هەمیشە بەرەنگاربوونەوەی وەسوەسەی ئەم پێشکەشکردنانە ئاسان نەبێت، بەڵام ئەو پاداشتە قورسانە حیساب بکە کە دەبێت بەرگەی دەرئەنجامەکانی بگریت.
ڕۆژێک، لەوانەیە ڕووبەڕووی هەڵبژاردنێک ببیتەوە کە بتوانێت ڕێگریت لێبکات لەوەی کە تۆ نەبیت، و لەوانەیە ناچار بیت بڵێیت بەڵێ. باخەوانی باخچە زیندووەکەت بە. مەهێڵە گوڵەکانت بپژێن. ئاگاداری ئەو کەسانە بە کە هەوڵ دەدەن بە ستراتیژی جۆراوجۆر لێت نزیک ببنەوە. لەبیرت بێت کە وتنی نەخێر بێ ئەدەبی نییە. وتنی نەخێر پاراستنی ڕێزی خۆت و دەسەڵات و ئامادەبوون و ڕێزگرتنە لە خۆت. ئەو کارە چاکانەی کە لە کاتی خۆیدا نەگێڕدرێنەوە زیانی گەورەیان لێدەکەوێتەوە.

قسەی ناشرین بە شێوازی سۆزداری:

"زۆرێک لە کەسانی دڵ نەرم زۆر درەنگ تێدەگەن کە لە پەیوەندییەکی مەترسیدار یان خراپەکاریدان. ڕاداری ڕۆحی و سۆزدارییان تێکچووە و توانای پاراستنی دڵیان لەدەستداوە."

هێنری کلاود"

هەرچەندە قسەی ناشرین چەمکێکە کە ئێمە لە جیهانی منداڵان و گەنجانەوە پێی ئاشناین، بەڵام نزیکەی هەموومان لە قۆناغێکی ژیانماندا ڕوودەدات. قسەی ناشرین، کە جۆرێکە لە ڕەفتار کە توندوتیژی دەروونی لەخۆدەگرێت، بەتایبەتی لە پەیوەندییەکانی ژێردەستە-باڵاتردا یان لەو بارودۆخانەدا کە هاوسەنگی هێزی یەکتر بەدەست ناهێنرێت. دەکرێت یەکێک بێت لەو ڕێگایانەی کە بەکاردەهێنرێت. مەبەست لە قسەی ناشرین لەسەر بابەتی جۆراوجۆر فشارخستنە سەر کەسی ئامانج و هەوڵدان بۆ چەقاندنی لەپێناو بەدیهێنانی خواستەکانی. ڕەنگە وتنی نەخێر بە کەسێکی چەوسێنەر ئاسان نەبێت. بە تایبەت ئەگەر بەڕێوەبەرەکەت یان سەرۆکەکەت بێت، لەوانەیە ڕۆژانی پڕ لە کابوس ئەزموون بکەیت.
وەسیەتنامەکەت بخەرە دەستی ئەوان لە مەترسی لەدەستدانی کار و داهاتەکەت.

لەوانەیە پێویست بکات ڕێگە بدەیت سنوورەکانت پێشێل بکرێت. دەکرێت لە هەر کاتێکدا و لە هەر شوێنێکدا ڕووبەڕووی قسەی ناشرین ببیتەوە... لە قوتابخانە، لە شوێنی کار، لە خێزان، لە گەڕەک، لە شوێن، لە شوقە، لە ژیانی کۆمەڵایەتی، لە کافێ، چێشتخانە، لەسەر شەقام، لە وێستگە . ... لە هەموو شوێنێک... قسەی ناشرین کاتێکە کە ئەو کەسانەی خۆیان بەسەرتدا دەسەپێنن پشتگوێت دەخەن. نە بۆچوونەکانت و نە هەڵبژاردنەکانت بۆ ئەوان گرنگ نین. ئەوان ئەوەن کە من وتم. جگە لەوەش، ئەوان بە بەردەوامی هەموو داواکارییەکیان بە شێوازی جۆراوجۆر ئەنجام دەدەن کە پێیان وایە ڕەوایە. تەنانەت بە زۆریش دەیکەن. بەم شێوەیە خۆیان لە ئازاردانی جەستەیی و زارەکی خۆیان بەدوور ناگرن. پێویست ناکات هیچ چەوساندنەوەیەک قبوڵ بکەیت.

لەوانەیە هەستی ناتەواویت هەبێت کە لەبارەی خۆتەوە پەرەت پێداوە. زۆر بەنرخە کە دڵنیا بیت لەوەی متمانەت بە کام بابەت هەیە یان نا. چونکە لەوانەیە خۆت بەدوور بگرێت لە وتنی نەخێر بە جەستەت تەنانەت لەبەر ئەم هۆکارەش.
ئاسانترین و متمانەپێکراوترین ڕێگا بۆ ئەوەی بزانیت ئایا هەست بە ناتەواوی دەکەیت، چاودێریکردنی هەڵبژاردنەکانت، پەسەندکردنەکانت، تکایە. گرنگی بەو شتانە بدە کە بە ئاسانی پەسەندی دەکەیت، بۆ نموونە. چی بە ئاسانی قبوڵ دەکەیت؟ لەوانەیە تۆ بچیتە ڕاهێنانێک و ئەزموونت کردبێت کە مامۆستاکەت شارەزا بێت لەو بابەتە. وەرگرتنی هەموو شتێک کە دەتەوێت لێت، بەڵام لە ناوەوە زۆر شت دەخەیتە ژێر پرسیارەوە. وەڵامەکانت بە ڕادەی پێویست ڕوون نین...
لە ڕاستیدا تۆ بە تەواوی ڕازی نیت لە ڕاهێنانەکان. بەو پێیەی خۆت لەم ڕووەوە ناتەواو دەبینیت، هەست بە پابەندبوون دەکەیت کە هەموو ئەرکێکی ماڵەوە یان پراکتیکێکی مامۆستا پیشان بدەیت. کەواتە لەوانەیە لە ڕاستیدا ترسنۆک بیت لە ڕەتکردنەوەی ئەوەی کە پێویستە لێی دوور بکەویتەوە لەبەر هەستکردن بە ناتەواوی. لەوانەیە تۆ زەمینەیەکی ناوەڕاستت هەبێت، دەترسیت بە جۆرێک ناوت لەکەدار بکات یان پارەت لەدەست بدات. لە ڕاستیدا تۆ لەم هاوبەشییەدا خۆت دەپارێزیت. بەهۆی هەستکردنت بە ناتەواوی بە ئاسانی دەستکاری دەکرێیت.
پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە چەقۆکێشەکان زۆر بوێرن لە زیانگەیاندن و ئیدانەکردنی ماڵەکان. هەستکردن بە گیرخواردن، لەوانەیە بێهیوا بیت لە دەربڕینی ڕواڵەتی دەرەوەت. ئامانجی چەوسێنەران بەزۆری ئەو کەسانەن کە

دەستوورەکانیان لاوازترە یان هەندێک بنەمای کەسایەتییان هەیە. با تەرکیز بخەینە سەر پێکهاتەی ئەو مانایەی کە دەڵێین "کەسی لاواز" هیچ کام لە پێناسەکانی نییە.

وەک مرۆڤ هەریەکێک لە ئێمە تایبەت و ناوازەین. بەڵام هەندێکمان زیاتر کراوەین و بەرەوڕووی دەستکاریکردنی کەسانی دیکە دەبینەوە. بە هۆکاری جۆراوجۆر ورەیان نییە کە قسەی خۆیان بکەن و لە پشتیەوە بوەستن.
کارەکتەرێکیان هەیە کە زیاتر کراوەیە بۆ دەستکاریکردن و ئاسانتر ڕازی دەکرێت. متمانەیان بەخۆیان نییە و لە کاتی بڕیاردانیان پشت بە بۆچوونی کەسانی دیکە دەبەستن. دەتوانین ئەم شتانە وەک سیفەتی کەسایەتیمان هەبێت.
بەڵام لە هەندێک کەسدا ئەم دۆخە لە ئاستی تێکچوونی کەسایەتیشدا ڕوودەدات. بۆ ئەوەی بتوانێت سەیری بکات. ڕەنگە قسەخۆشەکان ڕوو لە ڕەفتارەکانی وەک توڕەبوون و شەڕانگێزی و بەکارهێنانی هێز بکەن و ئەم ڕەفتارانەش دەتوانن کەسێکی لاواز زیاتر شەرمن بکەن. لێرەدا دەبێت بازنەیەکی خراپ هێڵکاری بکرێت. چەوسێنەران کەسانی شەرمنن دەتوانن پێشبکەون بۆ ئاستێکی پێشکەوتوو چونکە دەتوانن بە ئاسانی کۆنترۆڵی شەرم بکەن لە کەسێکدا کە بۆ ماوەیەکی زۆر قسەی ناشرینیان پێدراوە. دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی کەسایەتی دوورکەوتنەوە . با سەیری ئەوە بکەین کە تێکچوونی کەسایەتی دوورکەوتنەوە-خۆبەدورگرتن چییە. هەست و سۆزە بنەڕەتییەکانی ئەو کەسانەی کە خۆیان لە شەرمن بەدوور دەگرن و بەزەحمەت پەیوەندییان لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەیە، بریتین لە شەرمنییەکی زۆر، هەستکردن بە ناتەواوی و بێ بەهایی و هەستیاری زۆر بەرامبەر بە ڕەتکردنەوە.
ئەوان شەرم دەکەن لە ئەنجامدانی کارێک یان بە شێوەیەکی نەرێنی لە بەردەم خەڵکدا هەڵسەنگێندرێن و متمانەیان بەخۆیان نییە.
بۆ ئەم کەسانە هەستکردن بە ڕەتکردنەوە و لەدەستدان زۆر بە ئازارە، بۆیە زۆرجار پێیان باشە تەنها بن. لە ژیانی کۆمەڵایەتی و بەتایبەتی لە ژیانی بازرگانیدا تووشی کێشە و گرفت دەبن. یەکێک لە سیفەتە دیارەکانی کەسایەتی ئەو کەسانەی کە تووشی تێکچوونی کەسایەتی دوورکەوتنەوە بوون ئەوەیە کە پاسیڤن.
هەڵوێستێکی پاسیڤ پیشان دەدەن کە لە پەیوەندیکردنیان لەگەڵ کەسانێکدا کە بەزەحمەت دامەزراندنیان هەیە بەڵام بە جۆرێک لە جۆرەکان پەیوەندییان لەگەڵدا هەیە، قبوڵ دەکات و دەگونجێت. ناتوانن ئارەزووی خۆیان دەرببڕن. ناتوانن بڵێن نەخێر بۆ ئەوەی کاردانەوەی نەرێنی نەمێنێت، ناتوانن خواست و بڕیاری خۆیان

دەربڕن. ئەوان ئەوەی لێیان داواکراوە دەیکەن بەهۆی ئەو هەستیارییە زۆرەی کە پەرەیان پێداوە بۆ ئەوەی ڕەت نەکرێنەوە. لە ڕاستیدا ئەم دۆخە دەتوانێت بە تەواوی خۆیان بسڕنەوە و ئیمتیازاتی گەورە لە خۆیان بکەن. یەکێک لە ڕێگاکانی دوورکەوتنەوە لە ئەگەری ترسناکی ڕەتکردنەوە بۆ ئەوان دوورکەوتنەوەیە لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان، بەڵام کاتێک تێوەگلاون لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا سنوورەکان بۆیان هەڵدەگیرێن. زەحمەت نابێت کەسێک کە نەخۆشی کەسایەتی شەرمنی هەیە، لەلایەن چەوسێنەرێکی بێ ڕێگرییەوە زاڵ بێت.
کەسێکی دیکە کە چەوسێنەر دەتوانێت بە ئاسانی زاڵ بێت، ئەو کەسانەن کە نەخۆشی کەسایەتی وابەستەیان هەیە. وەک لە بەشەکانی پێشوودا ڕوونمان کردەوە، کەسی ئالوودەبوو ملکەچییە. کەسایەتی وابەستە کە پێی وایە ناتوانێت لەسەر خۆی بژی، چاوەڕێی ئەوە دەکات کەسانی دیکە بڕیار لەسەری بدەن. بەهۆی سروشتی پاسیڤی خۆیانەوە بە سەختی دەڵێن نەخێر. جا سیفەتێکی کەسایەتی بێت یان تێکچوونی کەسایەتی، بیروباوەڕ و ڕەفتار و ستراتیژی و هەستە چەسپاوەکان لەلایەن چەوسێنەرانەوە بەو شێوەیە بەکاردەهێنرێن کە بە گونجاویان دەزانن. دەتوانرێت بەکاربهێنرێت و دەستکاری بکرێت. تۆ سۆزداریت تا ئەو کاتەی بێدەنگ و بێ وەڵام دەبیتەوە بۆ ئەوەی شتەکان پەرە نەسەنن.

لای ئەوان یەکێک لە ڕێگاکانی دوورکەوتنەوە لە ترسی ڕەتکردنەوە دوورکەوتنەوەیە لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان، بەڵام کاتێک تێکەڵ بە ژیانی کۆمەڵایەتی دەکەون، سنوورەکان بۆیان لەدەست دەچن. ئاخر زەحمەت نەدەبوو بۆ ستەمکارێکی بێ سنوور کە حوکمڕانی بەسەر کەسێکدا بکات کە نەخۆشی شەرمنانەی کەسایەتی هەیە. کەسێکی دیکە کە ستەمکارێک دەتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت ئەوانەن کە نەخۆشی کەسایەتی بەکاربەریان هەیە. وەک لە بەشەکانی پێشوودا ڕاستمان کردۆتەوە، کەسی وابەستە ملکەچییە. کەسایەتی موکل بەو قەناعەتە کە ناتوانێت بە تەنیا بژی، بۆ ماوەیەکی زۆر چاوەڕێی بڕیارەکان دەکات لەناو خۆیدا. بەهۆی سروشتی پاسیڤی خۆیانەوە بە سەختی دەڵێن نەخێر. جا وەک سیفەتێکی کەسایەتی بێت یان وەک تێکچوونی کەسایەتی، دەتوانرێت بیروباوەڕ و ڕەفتار و ستراتیژی و لێدوانە چەسپاوەکان لەلایەن چەوسێنەرانەوە بەکاربهێنرێن و دەستکاری بکرێن بەو شێوەیەی کە خۆیان بە گونجاو دەزانن. چەوسێنەرانی سۆزداری زیاتر و زیاتر دێنە سەرت بە مەرجێک بێدەنگ بیت و وەڵامدەرەوەی ڕەفتاری ئەندامەکانت نەبیت. ئەوان هێز بەدەست دەهێنن بە خۆراکدان بەو شتانەی

که دەتوانیت قبوڵیان بکەیت و بەرگەی هەموو بارودۆخێک بگریت. دەتەوێت لە نزیکەوە سەیری دەروونناسی کەسێکی چەوسێنەری سۆزداری بکەیت؟ لەوانەیە هۆکاری دەروونی جۆراوجۆر لە پشت هەر خاوەنێکی کاریگەرەکانی چەوسێنەرەوە هەبن.
ئەم هۆکارانەدا بریتین لە:

- ئەزموونکردنی چەوساندنەوەی جەستەیی یان سۆزداری لە خێزاندا.
- هەبوونی کەسایەتییەکی شەڕانگێز و ئیمپاڵسیڤ.
- ئارەزووی هەستکردن بە بەهێزی و باشی.
- نەبوونی هاوسۆزی.
- هەوڵدان بۆ خۆقبوڵکردن لە ژیانی کۆمەڵایەتی و بازرگانیدا.
- ناتەواوی توانای کۆمەڵایەتی و پەیوەندیکردن.
- هەوڵدان بۆ سەلماندنی خۆی.

هەندێک لێکۆڵینەوەی دەروونی لەسەر ئەم بابەتە دەریانخستووە کە چەوسێنەرانی سۆزداری دڵخۆش نین. قسەخۆشەکان پێیان وایە سەرکەوتوو نەبوون و خۆبەگەورەزانینیان کەمە. هەر بۆیە کەسانێک هەن کە دەیانەوێت لە ئامانجەکانیاندا بن. چەوسێنەرانی سۆزداری زۆر بە توندی پاڵ بە کەسی بەرامبەرەوە دەنێن بۆ ئەوەی پابەند بێت بە خواستەکانیانەوە. دەتوانن کاری قورس بار بکەن. دەتوانن بەرەوڕووی بارودۆخی نەخوازراو ببنەوە. هێشتنەوەی جل و بەرگ و شێواز و تەنانەت جوڵەکانت لە ژێر کۆنترۆڵی بەردەوامدا. ئە وان ئیش دە کە ن.

ڕێگاکانی وتنی نەخێر بەقسەی ناشرین بە شێوازی سۆزداری:

- لەو حاڵەتانەی کە بەهۆی هێرشکردنە سەرت ناچار دەبیت شتێک بکەیت،
- بە ئاشکرا کەسی بەرامبەر ئاگادار بکەرەوە و دەریببڕە کە سنوورەکانت پاڵدەنرێت بیکە.
- ئەو ڕێگایانەی کە کەسی بەرامبەر وەک ئامرازی چارەسەر بەکاری دەهێنێت. بڕوانە کۆنترۆڵی توڕەیی خۆت بکە، ئارام و نەرم و نیان بە.
- بەرکەوتن بە چەوساندنەوەی سۆزداری بەردەوامی سیستماتیکی. ئەگەر مایتەوە لە ژیانت دەرببیکە.

ئەگەر منداڵەکەت تووشی قسەی ناشرین بوو، دەتوانیت باسی دۆخەکەی بۆ بکەیت.
ڕەنگە ڕوونکردنەوە ئاسان نەبێت. تەنانەت ڕەنگە شەرمنانە مامەڵە بکات. ترس لە گاڵتەکردن، ترس لە دوورخستنەوە لەلایەن هاوڕێیانەوە، ترس لە قسەکردن لەسەر ئەو دۆخەی کە بەرکەوتووە.
ئازاردانی هاوتەمەنەکان، کە جۆرێکە لە ئازاردان کە بە تایبەتی منداڵانی تەمەنی خوێندن بەرەوڕوو دەبنەوە. هەروەها پێویستە باسی قسەی ناشرین بکرێت. کتێبی شەڕانگێزی لە قوتابخانەکاندا کە لەلایەن توێژەری نەرویجی دان ئۆلوێسەوە لە ساڵی ١٩٧٨ نووسراوە و لە بواری قسەکردن بە هاوتەمەنەکاندا دیارە. بەپێی پێناسەی ئۆلوێس، قسەی ناشرین لەلایەن هاوتەمەنەکانەوە جۆرێکە لە شەڕانگێزی کە لێکەوتەی جەستەیی و دەروونی هەیە کە لەلایەن تاکێک یان کۆمەڵێک هاوتەمەنەوە بەرامبەر کەسێکی لاواز ئەنجام دەدرێت. لە قسەی ناشریندا هێزەکان ناهاوسەنگن، لە بنەڕەتدا هاوڕێیەتی نییە. گەڕان بەدوای دەسەڵات و کۆنترۆڵدا هەیە و هیچ هەوڵێک بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان نییە. ژێر جۆرەکانی قسەکردن بە هاوتەمەنەکان بریتین لە جەستەیی، سۆزداری و کۆمەڵایەتی.

چەقۆکێشی جەستەیی: لێدان، پاڵدان، بەزۆر بردنی شتەکانی کەسانی تر.
قسەکردن بە سۆز: ناوهێنان، گاڵتەکردن، تۆقاندن، بێباکی،
گاڵتەکردن قسەی ناشرینکردنی کۆمەڵایەتی: بڵاوکردنەوەی قسە و باس، بەشدارینەکردن لە گروپ. بەبێ گوێدانە تەمەن.

هەموو تاکێک دەتوانێت هەست بە بێ بەهای بکات بەهۆی هەموو جۆرە چەوساندنەوەیەکەوە. هەستکردن بە بێ بەهایی دەبێتە هۆی هەندێک کێشەی دەروونی وەک خەمۆکی و تێکچوونی کەسایەتی. دەبێتە هۆی لەدەستدانی پاڵنەر و ماندوێتی درێژخایەن و خراپی ئەنجامدان و خراپی تەرکیز. دوودڵ مەبە لە داوای یارمەتی پیشەیی کاتێک ئەم جۆرە نیشانانە ڕوودەدەن.

مەهێڵە دەرفەتەکان لەدەست بدرێن:کەواتە"بەڵێ"

پەپولەیەکی لێهاتوو تەنها بەشی نێچیرەکەی ئێستای دەفڕێت.

بەڵتاسان گراسیان”

لە ژێر ترسی تۆ لە وتنی نەخێر، لەوانەیە ترسێک هەبێت کە ڕەنگە هەندێک دەرفەتی گرنگ لەدەست بدەیت یان ئەو دەرگایانەی کە گرنگی پێدەدەیت لە دەموچاوتدا بخرێنە خوارەوە. زۆرجار نیگەرانییەکان، قەلەقیەکان، ترسەکان دەبنە هۆی ئەوەی بەبێ بیرکردنەوە بڵێیت بەڵێ. تەنانەت لەوانەیە مافی پرسیارکردن، بیرکردنەوە، بەدەستهێنانی کات بە خۆت نەدەیت. چونکە ماسی هەڵهاتوو هەمیشە گەورەیە. تەنانەت خەمی بەفیڕۆدانی کات دەتوانێت ببێتە کێشەیەکی دەروونی سەرنەکەوتوو.
ئەگەر نیگەرانی داهاتوویت لە بازرگانیدا، لەوانەیە خۆت ببینیتەوە کە بۆ هەموو ئۆفەرێک دەڵێیت بەڵێ. لەوانەیە هەست بە ناچاری بکەیت کە هەموو ئەو کارانە بکەیت کە دەکەوێتە سەرت لە ترسی لەدەستدانی کارەکەت، وە لەوانەیە باری قورس بەسەرتدا زاڵ بێت. ئاگاداربە ترسی لەدەستدانی دەرفەتەکان دەست بەسەر ژیانتدا نەگرێت. کاتێک بە درێژایی شەو بەخەبەر دەمێنیتەوە و ڕۆژی دواتر بە بێزاری و ماندووییەوە دەچیتە سەر کارەکەت، ئەو باجەی کە دەیدەیت بۆ لەدەستنەدانی دەرفەتی ئاهەنگگێڕان هەرزان نییە. ڕەنگە خۆت ببینیتەوە کە بەرهەمێک دەکڕیت کە دەتوانیت بە هەرزان بکڕیت بەڵام بەڕاستی پێویستت پێی نییە... ئاخر تۆ وا بیر دەکەیتەوە کە گرنگ ئەوەیە دەرفەتەکان لەدەست نەدەیت. لە ماوەی فرۆشتندا بودجەکەت دەلەرزێت کاتێک ئۆفیەکەت پڕ دەبێت لە جل و بەرگ کە هەرگیز پێویستت پێی نییە. ترس لە لەدەستدانی دەرفەتەکان بە قووڵی لە ژیانماندا چەسپاوە لەگەڵ سۆشیال میدیاجێگیر بوو...

تەنانەت چەمکێکی نوێ لەسەر ئەم بابەتە هەیە کە هاتوتە ناو فەرهەنگی ئینگلیزی ئۆکسفۆردەوە....فۆمۆ بە واتای "ترس لە لەدەستدانی شتێک" دێت. کەواتە ترس لە لەدەستدانی شتێک... ترس لە لەدەستدانی دەرفەتەکان، بەتایبەتی کە لەلایەن سۆشیال میدیاوە دەستپێدەکات، ئەوەمان بۆ دەردەخات کە کەسێک لە شوێنێکدا کاتێکی باشتر بەسەر دەبات و پارەی زیاتر بەدەستدەهێنێت و ژیانێکی نایابی هەیە. کەواتە ئەوانەی جل و بەرگی باشتریان لەبەردایە زیاتر خۆشی بەسەر دەبەن، سەیرکردنی ئەو کەسانەی کە داهاتیان زیاترە، ئاسوودەتر دەژین، بە ئاسانی دەستدەکەون، زیاتر پەسەند دەکرێن و زیاتر قبوڵ دەکرێن، دەتوانێت تاکەکەس دڵەڕاوکێ بکات وەک ئەوەی لە ڕووی دەروونییەوە لە دەرفەتەکان ڕابکات.
بەداخەوە خەڵک دەتوانن بێتوانا بن لە وتنی نەخێر.
چۆن؟ سەرەتا ئەو کاتەی کە بەردەوام بە سیخوڕیکردن بەسەر کەسانی تردا لە سۆشیال میدیادا بەسەر دەبەیت نەخێر، ئەوە هەوڵدان نییە. هەروەها لەبیرت بێت کە شوێنکەوتنی کەسانی تر دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە خەمۆکی و تەنیایی و بێ کەڵک بکەیت.
کاریگەرترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لەم هەستە نەرێنیانە ئەوەیە کە سۆشیال میدیا بە چڕی بەکاربهێنیت و بڵێیت نەخێر بۆ بەکارهێنانی لە دەرەوەی مەبەستەکەی.
دان بەوەدا بنێن...
ڕەنگە ئیتر تەنانەت ڕۆژنامە نەخوێنیتەوە، لەوانەیە لە سۆشیال میدیاوە هەواڵی نوێ فێر ببیت و کەسانی نوێ بناسیت و تۆڕە کۆمەڵایەتیەکەت فراوانتر بکەیت. بەڵام ئالوودە نەبوون بە سۆشیال میدیاش هەڵبژاردنێکی بەنرخە. هەروەها سنوورێکی زۆر متمانەپێکراو و تۆکمەیە... کاتێک بە ئاگادارییەوە کۆنترۆڵی بەکارهێنانی سۆشیال میدیا دەکەیت، بوارێکی فراوانی ئازادی دروست دەکەیت بۆ ڕێزگرتن لە خۆت.

ئایا وتنی بەڵێ ڕێگایە بۆ دوورکەوتنەوە لە ململانێ؟

ئەگەر هەوڵبدەیت دڵی کەسانی تر دڵخۆش بکەیت بۆ ئەوەی ململانێ دروست نەبێت، بێگومان ڕەنگە بە سەختی بڵێیت نەخێر.
لەوانەیە تۆ کەوتبێتیتە ئەو تێڕوانینە هەڵەیەی کە وتنی بەڵێ بۆ هەموو شتێک ئارامی و ئاسایشت پێدەبەخشێت بەهۆی نیگەرانییەکانتەوە لە خۆشەویست نەبوون

و نەلەرزینی وێنەی "کەسی باش" کە لە تێڕوانینی ئەوانی تردا دروستت کردووە.
سووکایەتی و یەکسانبوون شێوازێکی ڕەفتاری پەسەندکراوی کۆمەڵایەتین و ئەم شێوازانە کە دوورن لە دروستکردنی کێشە زۆرجار لە بازرگانی و پەیوەندییەکاندا هاندەدرێن. دایکان لەکاتی پەروەردەکردنی کچەکانیان وەک "ژنێکی ئایدیاڵ" دەڵێن "لە هاوئاهەنگیدا بن، دەنگتان زۆر ببیسترێت". دەری مەهێنە، لە خوارەوە بیبە بۆ ئەوەی ماڵەکە بتوانێت بژێوی ژیانی دابین بکات، هەست پێناکرێت بۆ ئەوەی سەرقاڵیەکە نەبێت. بە هەمان شێوە باوکان ئامۆژگاری کوڕەکانیان دەکەن کە زۆر جیاواز نەبن، بەتایبەتی لە ژیانی بازرگانیدا.
زۆرجار توانای دڵخۆشکردنی کەسانی دیکە وەک هەمان کەسی باش هەست پێدەکرێت. "کەسێکی باش" بوون بێگومان گرنگە، بەڵام "خۆبوون" لەوەش گرنگترە.
وتنی بەڵێ بۆ هەموو شتێک بۆ دەرچوون لە ململانێ، خێرا و خێرایە لەگەڵ چارەسەری کورتخایەن،دەتوانێت یارمەتی بدات.
هەرچەندە دوورکەوتنەوە لە ململانێ ڕەنگە وەک چارەسەرێکی کاتی دەرکەوێت، بەڵام دەبێتە هۆی توڕەیی و ناخۆشی و نائەمنی و خەمۆکی. بەڵام هەر بەڵێیەک کە بۆ ڕێگریکردن لە ململانێ دەگوترێ، توڕەییەکی زۆر گەورەترە، لە ڕاستیدا پێشبینی تەقینەوە و دەمەقاڵە.
هەرچەندە پێدەچێت ئەو کەسەی بەڵێ بۆ هەموو شتێک بۆ دوورکەوتنەوە لە ململانێ دەترسێت لە کاردانەوەی بەرامبەرەکەی، بەڵام ترسی لەدەستدان و وازهێنان لە ڕیشەی کاردانەوەکەدایە. بەڵام ناکۆکی، ململانێ، دەمەقالێ لەگەڵ کەسێک لەسەر بابەتێک، نەتوانینی کۆبوونەوە لەسەر بنەمای هاوبەش یان ناکۆکی بە دڵنیاییەوە "ئاژاوە" نین یان نابێت ببنە هۆی ئاژاوە. مەرج نییە هەموو کەس هەمان تێڕوانینی هەبێت، هەمان کردار، هەمان مەبەستی ئەوی دیکە هەبێت. بۆ ئەوەی لەگەڵ کەسێکی تر توڕە نەبیت یان ناکۆکی نەبێت تەنها لەبەر ئەوەی یەکێکیان وەک ئەوی تر نییە. ئایا چوونە ژوورەوە مانای هەیە؟ نەخێر... ئایا ئەوە زۆر منداڵانە نییە؟ کەواتە بۆچی دەبێت کۆتایی دونیا بێت بۆ ئەوەی دەرییبڕیت کە بۆچوون و هەڵوێستێکت هەیە پێچەوانەی ئەوەی کەسێک دەیڵێت؟ پێویست ناکات کەس قەناعەت پێبکەیت. بەڵام ئەگەر هەڵوێستێکی تایبەتت هەبێت بێگومان ڕەنگی کارەکە دەگۆڕێت. بۆ نموونە ئەگەر ڕووبەڕووی تێکچوونی کەسایەتی بوویتەوە چی دەکەیت؟ ئامانجی بەرامبەر، بەدیهێنانی بیرۆکەی جیاوازە لە هەلومەرجی مەدەنی و لێبوردەییدا. ئەمە تەنانەت باسێکیش نییە. لەوانەیە تووشی توڕەبوون،

شەڕکردن یان تەنانەت توندوتیژبوون بیت و لە بەرامبەر ئەم جۆرە تێکچوونی کەسایەتیدا، تۆ بە پلەی یەکەم بەرپرسیاریت لە پاراستنی سنووری جەستەت.
لەبری ئەوەی فەزای بوون و خود لەبەردەمتدا دروست بکەیت، هەنگاونان لە شانۆ تەندروستترین بڕیار دەبێت کە دەتوانیت بیدەیت.

بۆ کێ سەختە بڵێت نەخێر؟

"شتە جوانەکان کاتێک دەست پێدەکەن کە تێدەگەیت ژیان وەک لێخوڕینی ئۆتۆمبێل لە ناوەوەیە بۆ دەرەوە نەک دەرەوە بۆ ناوەوە."

ڕیچارد کارلسۆن

خێزان: ئەو کەسەیە کە بەهێزترین پەیوەندی و خۆشەویستی بێ مەرجمان لە ژیاندا لەگەڵیدا پێکدەهێنین. ئەو شوێنەی ئێمە تامی دەکەین بێ گومان خێزانەکەمانە.
دایک، باوک، خوشک و برا و منداڵەکان یان ئەوانی تر لە ڕاستیدا گرێبەستێکی نەنووسراو لە نێوان تۆ و ئەندامانی خێزانەکەتدا هەیە. هەر ئەندامێکی خێزانەکە خواست و پاڵنەر و پێویستی جیاوازی هەیە لە ژیاندا.
سەرەڕای هەموو ئەم جیاوازیانە، هەمیشە ئاسان نییە لە بازنەی متمانە و خۆشەویستیدا بمێنیتەوە. پاراستنی ئەو سنوورانەی لەناو خێزانەکەدا کێشراون زۆر قورسە. بەتایبەتی لە خێزانە قەرەباڵغەکاندا کە هەموو کەسێک دیدێکی جیاوازی هەیە بۆ ژیان...
پەیوەندییەکی تەندروست و پتەوی خێزانی لەسەر ڕاستگۆیی و دڵسۆزی بنیات نراوە. پێویستە بتوانیت لەناو خێزانەکەدا بەباشی خۆت دەرببڕیت، بەرپرسیارێتی خۆت هەڵبگریت و سنوورەکانت بکێشیت بۆ ئەوەی ئەم پەیوەندیانە نەلەرزێنیت و واقیعەکانیان بپارێزیت. لەوانەیە دایک و باوک بیانەوێت سزای جۆراوجۆر بەسەر ئەو منداڵانەدا بسەپێنن کە هەڵوێستی تاکڕەوانە پیشان دەدەن، یان منداڵان هەندێک سنوور لە پەیوەندییەکانیان لەگەڵ دایک و باوکیان پاڵ بنێن. هەڵەیەکە هەندێک لە دایک و باوکان دەیکەن بۆ زیندانیکردنی منداڵەکانیان لە داهاتوویەکدا کە بە واقیعی خۆیان دروستی دەکەن. وەک چۆن بەرگدروویەک ئەو قوماشە دەبڕێت کە دەیکرێت بۆ ئەوەی جلەکە دەربخات، ڕەنگە هەندێک هەڵوێستی دایک و باوک جیاوازییەکی زۆریان لەگەڵ ئەمەدا نەبێت. ئەوەندە کە دەکرێت ژیانێک هەبن کە بڕاون، بەفیڕۆدراون و نەژیاون، بەدی نەهێنراون. دایکان و باوکان لە تەمەنی

کۆرپەییەوە دەیانەوێت منداڵەکانیان لە ژیانێکی سەلامەتدا بهێڵنەوە، هەندێکجار بە شێوەیەکی ناپێویست نیگەران دەبن و سیناریۆی ترسناک و ترسناکی خۆیان بۆ منداڵەکانیان دەگوازنەوە. ئەم هەڵوێستە زۆر خۆپارێزییە لە ئەنجامی وابەستەیەکی هەڵە کە لە تەمەنی منداڵیدا دروست بووە سەرهەڵدەدات و کاریگەرییەکانی ئەم وابەستە هەڵەیە دەتوانێت ببێتە هۆی پەرەسەندنی ڕەفتاری نەرێنی کە دەتوانێت بە درێژایی ژیانی کەسەکە بڵاوبێتەوە.
هەڵوێستی زیادەڕۆیی لە خۆپاراستن دەتوانێت چی لە منداڵێک بکات؟
منداڵێک کە لە ڕادەبەدەر پەناگە و بێ ئاگا بێت لە مەترسییە دەرەکییەکان، لە وەهمێکدا گیری خواردووە. وەک ماسییەکی گەشەسەندوو لە گۆمێکدا بیری لێبکەرەوە. بەڵام دونیای دەرەوە بەو شێوەیە نییە، کەسانی تر و بەربەست و شتگەلێکی تر هەن کە دەبێت تێپەڕێنین، بۆیە بە جۆرێک جیهانێکی تەحەددای چاوەڕێی دەکات.
وە کاتێک دواجار کاتی ئەوە هات لە شوێنە داڵدەدراو و سەلامەتەکەی دەربچێت، پێدەچێت بەر دیوارێکی سەخت بکەوێت. کاتێک منداڵ بە هەڵوێستێکی لە ڕادەبەدەر پارێزگارییەوە ژیانی خێزانی کە پێیەوە گرێدراوە، بەجێدەهێڵێت، ناتوانێت لەم پەیوەندییە جیاببێتەوە و ناتوانێت خۆی بۆ چاوەڕوانییەکانی جیهانی دەرەوە جێبهێڵێت. هەرچەندە مەبەستی ئەم پێکهاتە خێزانییە "داگیرکەرە" کە هەموو شتێک لەبەرچاو دەگرێت لە خواردنی منداڵەوە تا دەگاتە کارەکە، ئەو خێزانەی کە دامەزراندووە، ئەو هەنگاوانەی لە ژیاندا دەینێت، پێدەچێت باش بێت، بەڵام ئەمە پێشبینی دۆخێکی دیکەیە. گەورەبوون توانای وەستانی لەسەر دوو پێی خۆمان لەگەڵدایە.
گەورەساڵان کە ناتوانن کێشەکانی خۆیان چارەسەر بکەن و لە کاتی پێویستدا ناتوانن مامەڵە لەگەڵ دونیای دەرەوە بکەن، ناتوانن بەرپرسیارێتی ماددی و ئەخلاقی هەڵبگرن و ناتوانن درک بە خۆیان بکەن. دەکرێت ڕزگارت بێت لەم بازنە خراپە بە سنووردارکردنی ژیانێک کە بووەتە وابەستەی خێزان و وتنی نەخێر بۆ ئەو سیناریۆی ژیانەی کە چاوەڕێی دەکەن. ڕەتکردنەوەی گەشەکردن بۆ تەمەنی گەورەیی واتە نەتوانینی دوورکەوتنەوە لە کۆشکی خێزانی داڵدەدراو، بەڵکو ڕەتکردنەوەی ژیانی لەسەر خۆی، ئەزموون نەکردنی ئەو ئەزموونانەی کە دەیهێنێت، نەک دۆزینەوەی تواناکانی. بێگومان بەرپرسیارێتی هەیە بەرامبەر بە دایک و باوک کە دەبێت جێبەجێ بکرێت. ئەمەش ئاشکرایە. هەروەها هانت دەدەن بۆ بەدەستهێنانی خوێندنێکی باش و دڵخۆش بیت و سەرکەوتوو بیت لە پیشەکەتدا،

بەڵام وتنی نەخێر کاتێک ناچار دەبیت ئەو ژیانە بژیت کە ئەوان دەیانەوێت، شتێکی پێویستە بۆ بنیاتنانی ژیانی خۆت.
وەک ئەوە وایە لەسەر زەوییەکی زۆر ناسکدا بڕۆن، مەترسی لەدەستدانی زۆر شت و ئازاردان و دڵتەنگکردنی کەسێکتان بیردەخاتەوە. لەم خاڵەدا پێویستییەکی ڕاستگۆییە لە خێزاندا کە خێزان بە هەڵوێستی کۆنترۆڵکردنی زیادەڕۆیی خۆیەوە ڕووبەڕووی ببنەوە. پێویستە تەنها بەهۆی ئەوانەوە بڵێیت بەڵێ بۆ شتێک کە ناتەوێت، هەر بۆیە پێویستە وایان لێبکەیت هەست بەو ناخۆشی و دڵتەنگییە بکەن کە هەستی پێدەکەیت. لەو خێزانانەی کە سنوورەکانیان داخراوە، کە کولتوور و نەریتی تێدا جێگیر کراوە، ئەگەری ئەوە هەیە سزای توندتر سەرهەڵبدات. سنووردارکردن و فشارەکان لەسەر تایبەتمەندی دەتوانێت لەم جۆرە خێزانانەدا زۆر توندتر بێت. هەندێک خێزان ئازادی و لێبوردەیی کەمتریان هەیە بۆ جیاوازی. بارودۆخی وەک ئەمانە دەتوانن بارگرانییەکی قورس بن لەسەر تۆ. کاتێک بەرەنگاری گۆڕانکاری دەبیتەوە، ململانێی گەورە سەرهەڵدەدات و ئەم داواکارییە نزیکە ببێتە هەڕەشە بۆ سەر خێزان.

وتنی ئەمە تەنانەت دەتوانێت ببێتە هۆی ئاژاوە و مشتومڕ. لەم جۆرە خێزانەدا سنوورەکان داخراون، بەزۆری لەلایەن کەسێکەوە سەرکردایەتی دەکرێت کە دەسەڵاتەکەی بەدەستەوەیە (وەک برا یان باوک). یاساکانی ڕۆڵی هەمووان ڕوونن و وەڵامدانەوەکان بۆ هەوڵەکانی گۆڕینی ئەم ڕۆڵانە بە هەمان شێوە توند و تیژن. ئەگەر لە خێزانێکی زۆر داخراودا دەژیت، نا بۆ ئەو سنوورانەی کە بۆت کێشراون. بۆ ئەوەی بتوانێت قسە بکات، بە ئاشکرا پەیوەندی بکات، بیرۆکە و بۆچوونەکان بە ڕوونی دەرببڕێت. دەربڕینی خۆت دەتوانێت قورس و سترێس بێت، زۆر گرنگە بۆشایی بۆ خۆت بکەیتەوە، بۆ دەربڕین و ڕوونکردنەوەی خۆت. ئەو تاکە گەنجانەی کە بڕیار دەدەن لە کۆمەڵگەیەکی نەریتی هاوسەرگیری بکەن، لەوانەیە بخرێنە ژێر سزای گەورەکانی خێزانەکەیانەوە، لە ئامادەکارییەکانی هاوسەرگیرییەوە تا هەڵبژاردنی کاڵاکان. ئەو ڕاستییەی کە ئێمە هێشتا لە ڕووی کولتوورییەوە لە نەزمی خێزانە فراوانەکە جیا نەبووینەتەوە و ئەو کێشانەی کە وەک تاک تووشی دەبین، دەبنە هۆی ئەوەی پێشێلکردنی سنوورەکان دەستوەردان لە ژیانی دیکەدا بکات. ڕەزامەندی چاوەڕوانکراو لەلایەن ئەو دایک و باوکانەوە کە پێداگری دەکەن لەسەر سەپاندنی چاوەڕوانییەکانی خۆیان بەسەر هاوسەرە گەنجەکاندا، دەتوانێت پرۆسەی هێلانەکردنەکە زیاتر ئاڵۆز بکات کە لە

ئێستاوە سەختە. سنوورەکان زۆر زیاتر لەو خێزانانەدا تێکەڵ دەبن کە هەندێک بیرۆکە و بیرۆکەی بەسەرچوو یان بەسەرچوو هەن کە لە بۆشایی نەوەکانەوە سەرچاوە دەگرن، وەکو باپیرە و داپیرە بەتەمەن و جیاوازەکان. هەندێک جار حساب بۆ ئەندامانی پێشووی خێزانەکە دەکەن کە بە شێوازی ڕەفتاری خۆیان دروستیان کردووە. دەتوانێت قورس بێت.

به تایبەتی کاتێک هاوسەرە تازە هاوسەرگیرییەکان منداڵیان دەبێت، باپیران بە جۆرێک دزە دەکەنە ناو ژیانی خێزانییەوە. بەتایبەت گەورەکان کە لە تەنیشت ئەو ژن و مێردەی تازە هاوسەرگیریان کردووە، یارمەتی منداڵەکە دەدەن لە چاودێری و پاڵپشتی ئەو دایکەی کە منداڵی بووە، لەوانەیە دوای ماوەیەک ببنە هۆی پێشێلکردنی سنوور، تەنانەت لەوە زیاتریش بچن و تارەکان بە تەواوی لەگەڵ منداڵەکەدا ببەن. شێوازەکانی بەخێوکردن.

بۆ ئێوە و گەورەکانتان و منداڵە تازەکەتان بەنرخە کە بتوانن بە ڕوونی بڵێن نەخێر کاتێک ڕووبەڕووی دۆخێکی لەو شێوەیە دەبنەوە. هەروەها پێویستە دوو کەس کە ڕۆڵی ژن و مێرد دەگرنە ئەستۆ، پێویستە بەرپرسیارێتی خێزان بوونیش لە ئەستۆ بگرن، فێربن نەخێر بەو کەسانە بڵێن کە جگە لە خۆیان بەشدارن لە ژیانی خێزانیدا و دوور بکەونەوە لە شەرمنی. تەنها بەم شێوەیە دەتوانرێت خێزانێکی تەندروست بپارێزرێت.

چۆن دەتوانی سنووری خێزانەکەت بکێشیت؟ چۆن دەتوانیت پێداویستی و چاوەڕوانییەکانت بخەیتەڕوو و بەدیبهێنیت بەبێ ئەوەی پەیوەندییە بەهێزەکەت بشکێنیت؟ یەکەم شت کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە کە بزانیت کێشەکە چییە. لە خۆت بپرسە:

- ئەو خاڵانە چین کە ناکۆکی لەگەڵ خێزانەکەت دەست پێدەکات کاتێک دەڵێیت نەخێر؟
- ئایا خێزانەکەت زیاد لە پێویست دەپارێزێت کاتێک دەتەوێت شتێک بکەیت؟
- ئایا خێزانەکەت بەرپرسیارێتی بەسەرتدا دەسەپێنێت؟
- ئایا خێزانەکەت فشارت لەسەر دروست دەکات بۆ ئەوەی ئەو پیشەیە هەڵبژێریت کە دەیانەوێت؟
- ئایا سزای توند بەسەر ئەو کەسانەدا دەسەپێنن کە هاوسەرگیریان لەگەڵ دەکەیت یان لەگەڵیاندایت؟

- بەزەحمەت بە خێزانەکەت دەڵێی چیت دەوێت؟
- بەزەحمەت بەرەنگاری ئاراستەکانی ببیتەوە سەبارەت بە ژیانت؟
- ئایا کەسانی تریش بەشدارن لە پەیوەندییە خێزانییەکانتان؟
- ئایا تووشی توندوتیژی دەروونی و جەستەیی دەبیت؟

وەڵامەکانت لەوانە هەڵبژێرە کە لە لیستەکەدا هاتووە. هەر یەکێک لەمانە خۆی لە خۆیدا کێشەیەکە. ئەو گرفتانەی سەرهەڵدەدەن لە نەتوانینی سنوورەکانت بە ڕوونی بکێشیت... بەڵام لەگەڵ بەردەوامبوونت لە پاراستنی سنوورەکانت و دەڵێیت نا بە سەپێندراوەکان، دەبینیت ئەو تیرانەی کە لە سەرەتادا ئاراستەت دەکرێن یەک بە یەک دادەبەزن. . هیچ ڕێگەیەکی تری ئاسان نییە بۆ ئەوەی خۆت بیربخەیتەوە کە تۆ تاکێکیت. خۆ ئاشکراکردنی تۆ لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی ڕێزگرتن و قبوڵکردنی فەرزیان لێت.

پەیوەندییەکان: هەمیشە مەترسی ئەوە هەیە کە نەتوانیت بڵێیت نەخێر کاتێک باس لە پەیوەندییە سۆزدارییەکان دەکرێت. بۆ ئەوەی پەیوەندییەکەتان بەڕێوەببەن، زۆرجار ڕازی دەبن شتەکان بە شتێکی ئاسایی وەربگرن، و بەرگەی هەندێک شت دەگرن. بەڵام ژیان هێڵی سووری هەیە. نابێت بترسین ئەم هێڵە سوورانە پیشان بدەین، بۆ ئەوەی قسە بکەین. هەڵەیەکی باو و ئاساییە کە چاوپۆشی لەو کێشانە بکرێت کە لەسەر حیسابی پەیوەندییە لەدەستچووەکان دێن. لە ڕاستیدا دەتوانین لەگەڵ کەسانێک کە بە هیچ شێوەیەک لەگەڵ ئێمەدا ناگونجێت و کەسایەتی و شێوازی ژیانیان ناگونجێت، لە پەیوەندییە دژبەیەک و ناڕازیکەرەکانی سۆزداریدا گیری خواردبێت.
ڕەنگە لە منداڵیدا هەست بە ناچاری بکەین کە بەردەوام بین لە پەیوەندییەک، چونکە "خۆشەویستیمان" کە لە منداڵیدا تێر نەبوو، پارەی تەواو بوو. ئەم کەسانە زۆرجار ئاگاداری خەزنەی کراوەی خۆشەویستی تۆن و پێدەچێت هەوڵی پڕکردنەوەی بدەن، بەڵام تەنانەت هەست بە ڕەفتارە زیانبەخشەکانیان ناکەیت. تۆ دەڵێیت بەڵێ بۆ هەموو شتێک کە دەتەوێت و ئەم پەیوەندییە دەبەیتە ناو ژیانتەوە بە هەندێک قبوڵکردنەوە.

بە وتنی نەخێر، تۆ فەزای خۆت دەپارێزیت. تەنها دۆمەینی خۆتە، ئەمە بەو مانایە نییە کە دەبێت سنووری خۆت لە بەرامبەر کەسانی دیکە بپارێزیت. یارمەتیدەرە لە بیرخستنەوە. پێویستە مرۆڤەکان بەرپرسیارێتی خۆیان بزانن و بزانن لە کوێ وەستاون. نەتوانینی بڵێی نەخێر، کۆیلەی ئەوانی ترە.
پەیوەندییەکانی پەیوەندی هەڵە، کۆت و بەند لەسەر پێت دادەنێت نەک ئازادت بکات. وتنی نەخێر واتە مامەڵەکردن لەگەڵ پەیوەندییەکان بە ڕێزەوە. کەسانێک نییە ڕێزت لێبگرن و خۆشیان بوێت چونکە تۆ ناتوانی هیچ بڵێیت. ڕاستی تریش هەیە و ئەوە کێشەی ئێوە نییە.
ئەوانەی بەڕاستی خۆشیان دەوێیت و ڕێزت لێدەگرن لە هەموو توانایەکدا لەگەڵتدان، تەنانەت ئەگەر بڵێیت نەخێر. پێکەوە دەڕۆن. بە جۆرێک پێویستە وشەی نەخێر وەکو کاغەزی لیتموس بەکاربهێنیت بۆ جیاکردنەوەی پەیوەندییەکانتان. کاغەزی لیتموس لە کیمیادا بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوەی بزانرێت مادده جۆراوجۆرەکان چ تایبەتمەندییەکیان هەیە. بۆ نموونە کاتێک لە ترشێکدا نوقمی دەکەیت، بە ئاسانی دەتوانیت لە تایبەتمەندییەکانی ئەو مادەیە تێبگەیت لە گۆڕانی ڕەنگەوە کە لەسەر کاغەزەکە ڕوودەدات. هەروەها ئەو خێرخوازیانەی کە لە ژیانی خۆتدا بەکاریان دەهێنیت دەتوانن بەم شێوەیە کاربکەن. نەخێر، ڕێگەیەکی نایاب و باشە بۆ جیاکردنەوەی چاکە ڕاستەقینەکان لە خراپە ڕاستەقینەکان.
ئامرازێکە. وتنی نەخێر زۆر ئاڵۆزتر دەبێت کاتێک باس لە هاوسەرگیری دەکرێت. "یەکبوون" لە ژیانی هاوسەرگیریدا هەیە، چونکە لە ژیانی هاوسەرگیریدا دوو کەس نەماون و ئاڵۆزی ئەم یەکبوونە دەتوانێت ببێتە هۆی بارودۆخی ناکۆک سەبارەت بە چی بڵێین بەڵێ و چی بڵێین نەخێر. گومانی تێدا نییە کە هەردوو لایەن لە ژیانی هاوسەرگیریدا ئاگاداری بەرپرسیارێتی خۆیان بن و پێکەوە مامەڵە بکەن. ڕاستە دوو ژیان، وەک سەمایەک ژیاون بەبێ ئەوەی هەنگاو بنێنە سەر پێی کەس، کۆدەبنەوە و وەک یەک ڕووبار دەڕژێن.
لە ماوەی دانپێدانانی پێش هاوسەرگیریدا کێ چەند دەدات و چەند شتێکە کە لەلایەن هەردوو لایەنەوە دیاری دەکرێت. کاتێک لێرەدا ناهاوسەنگییەک ڕوودەدات یان کاتێک ئەم ناهاوسەنگییە دەبێتە هۆی یاخیبوونی لایەنی خۆبەخش لە قۆناغەکانی دواتری هاوسەرگیرییەکەدا، پچڕانەکە دەست پێدەکات.
کاردانەوە بەرامبەر بەو یاخیبوونە تووڕەیی زیاتر دەکات، نەمانی سنوورەکان بۆ هەردوولا نائومێدکەرە.

ڕەنگە لەناوچوونەکە گەورەتر بێت بۆ ئەوانەی سەرەتا ئەم دۆخە قبوڵ دەکەن، و ئەوانەی کە بەردەوام قوربانی دەدەن لە بەرامبەر داواکارییەکانیان. چۆن سنووری یەکێتییەکی بەختەوەر بکێشین؟ ئەو کێشەیەی لەگەڵ خۆشەویستەکەتدا هەیە لە چوارچێوەیەکدا دابنێ بۆ ئەوەی یەکێتییە خۆشەکان لەگەڵ هاوسەرەکەت هەمیشەییتر و تەندروستتر بن.

کێشەکە چیە؟ ئایا دەستوەردانی هاوبەشەکەتە لە ژیانتدا، گرنگی نەدان بەو فەرمانەی کە لە ماڵەوە دامەزراون، تۆ لە ژیانی خۆیدا نەخەیتە ناو ژیانی خۆیەوە یان قسەی ناشرینکردنی دەروونی؟ ئەوەی کە ئەزموونی دەکەیت، سەرەتا کێشەکە ڕوون بکەرەوە.
دوای دەستنیشانکردنی کێشەکە پێویستە ڕەگی هۆکاری ئەو دژایەتیانەی کە ئەم کێشەیە دروست دەکەن بدۆزرێتەوە. جەخت، ئەگەر بە نەخشە هەڵەکان مامەڵە دەکەیت، ئەوە مانای ئەوەیە کە پەیوەندیت لەگەڵ ئەو کەسەدا دروست کردووە کە خۆشت دەوێت. تۆ سنووری هەڵە لە بواری پەیوەندییەکانیشدا دەکێشیت. ئەگەر هاوبەشی ژیانت وەک دایک و باوکێک هەستت پێدەکات، لەوانەیە باوەڕێکی درۆی هەبێت کە بەرپرسیارێتی خۆیان بە تۆوە داوە و پێویستە تۆ وەک هاوسەر یان خۆشەویست دەستبەسەردا بگرێت. دەستنیشانکردنی ئەوەی کە لە ژیانی یەکتردا چیت و لە کوێدا پێویستە بوەستیت، یارمەتیت دەدات نەخشە هەڵەکان پاک بکەیتەوە.
پەیوەندییەک تەنها لە پێناو خۆشەویستیدا بەردەوام نابێت. هێشتنەوەی کەسێک لە متمانە بەخۆبوون لە ژیانتدا دەستکەوتێکیش نییە. وەک ناوەوەی بینایەک وایە کە بۆمبی کاتی لە بناغەکەیدا بێت. وەک ئەوە وایە دابنیشیت. بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، لەگەڵ سەرهەڵدانی وەسوەسە، فشارەکان، ئارگیومێنتەکان، لاوازییە بنەڕەتییەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن. ئەو شوێنانەی کە ئاماژەت پێدەدەن لە ڕاستیدا ئەم نەخشانەن. پابەندبوون بەم نەخشانە دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە بە شێوەیەکی وەسوەسەیی بەردەوام بیت و وێنە گەورەکە پشتگوێ بخەیت و زۆر کۆنترۆڵکەر مامەڵە بکەیت. دۆزینەوەکانت لەگەڵ هاوبەشەکەتدا باس بکە.
لە هەمووی گرنگتر، هێما بۆ ئەوە بکەرەوە کە دەکرێت پێکەوە لەم بابەتەدا بگەینە چارەسەر، و لە بنەڕەتدا بڵێن کە پێویستت بە پشتیوانییە ئەگەر خۆشەویستی و ڕێز و ڕاستگۆیی هەبێت. واتای تاک بوون چییە، چ بۆ خۆت و چ بۆ ئەوانی تر. بیرم بخەرەوە. زۆرجار هەنگاوە بنیاتنەرەکان شکست دەهێنن، بەڵام شایەنی

هەوڵدایە. ئاواتی دڵسۆزانە بۆ پەروەردەکردن و گەشەپێدانی شتێکی گەورەتر. مەهێڵە ساختە کوێرت بکات بۆ ئەوەی پەیوەندیتان بەردەوام بێت. بزانە چۆن بڵێیت نەخێر کاتێک هاوبەشییەک بە هەستێکی باشەوە دەگۆڕێت بۆ ئامرازێکی ئیستغلالکردن بەناوی تۆوە. لەبیرت بێت سازش سازش دەهێنێت. هەر ئیمتیازێک کە لە خۆت دەیکەیت بە مەبەستی پاراستنی پەیوەندییە خۆشەکەت مانای ئەوەیە کە بەرامبەرەکە هەنگاوێکی تر دەنێتە ناو باخچەی ژیانتەوە، هەنگاوێکی تر، هەنگاوێکی تر...

وە باخچە وردەکەت دەچێتە سەر کارەکەی. بۆ ئەوەی بزانیت چی قبوڵکراوە و قبوڵنەکراوە بۆ ئەوەی سنوورێک لە پەیوەندییەکاندا دابنێیت، ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە:

- چیت پێ خۆشە یان چیت پێ ناخۆشە لە پەیوەندییەکەتان؟
- چ ڕەفتارێکی هاوبەشی ژیانت ڕێزت لێناگرێت؟

ئایا هەست دەکات؟

- کام ڕەفتارەکانی هاوبەشی ژیانت وا دەکات هەست بە خۆشەویستیت بکەیت؟
- هەست بە چ ڕەفتارێک دەکەیت؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە لە دەوری هەندێک بابەت دەسوڕێتەوە. سەردێڕی تایبەت کە پێویستە لە پەیوەندییەکەدا بکێشرێن، ئاماژە بەو بوارانە دەکەن کە پێویستە دەستکارییان بکەیت. ئەم بوارانە دەتوانرێت بەم شێوەیە ڕیزبکرێن:

مەودای ژیانمان: بیرتان دەخەینەوە کە ئەگەر مەودای هاوبەشتان هەبێت، دەبێت پێکەوە هاوکاری بکەن. هاوسەنگی هاوسەنگ دەکات ئەگەر پێشێلکردنی سنوور لە کارەکانی ماڵەوە، لە دڵنیابوون لە هاوسەنگی داهات و خەرجییەکان، لە تەواوکردنی کەموکوڕییەکان. پێشنیاری کرداری دووبارە فاکتۆرکردن بکە.
ڕەفتارەکان: کەمبوونەوەی ڕێزگرتن لە پەیوەندییەکەدا، زمانی بەکارهێنراو و ناوەڕۆکی نەرێنی وشەکان نیشان دەدات کە سنوورەکان سەبارەت بە ڕەفتارەکان لەدەست دەچن. توڕەبوون، هەڵەشەی، بێ وەڵام بوون، قسەکردن بە دەنگی بەرز،

هاوارکردن، توندوتیژی جەستەیی نیشانە سەرەکییەکانی دووبارە کێشانەوەی سنوورەکانن. ڕەفتارەکانیان بۆ هاوبەشەکەت دەربڕە و ئەو هەست و بیرکردنەوانە کە ئەم ڕەفتارانە تێیدا دروستی دەکەن.

مەودای کەسی: کاتێک هەست دەکەیت بێبەشیت لەوەی کە دەتەوێت وەک تاکێک بەردەوام بیت لەکاتێکدا ژیانێک بۆ دوو کەس هاوبەش دەکەیت، سنووری فەزای کەسیت خراوەتە ناوەوە. نەتوانینی ئەو کاتانە دروست بکەیت کە دەتەوێت تەنیا بیت، نەتوانینی کات لەگەڵ هاوڕێکانت یان خێزانەکەت بەسەر بەریت، نەتوانیت پلانەکانی خۆت بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەدیبهێنیت، دەتوانێت هەندێک ئاماژەت پێبدات.

تایبەتمەندی: یەکێک لەو بوارانەی کە پاراستنی قورسە و زۆرجار پێشێل دەکرێت لە پەیوەندییە دووقۆڵییەکاندا، تایبەتمەندییە. هەستی قووڵی کردنەوەی فەزای تایبەتتر سروشتییە و سنوورەکان دەتوانن لەم ڕووەوە ببنە ڕژێنەر. ئەوەی کە ناتوانیت پەیوەندییەکانت لەگەڵ ژیانی بازرگانی، هاوڕێیان یان لایەنی سێیەمی تر جیابکەیتەوە لەو پەیوەندییەی کە لەگەڵ ئەو کەسەدا دەیپارێزیت و دەبێت بەردەوام شتێک لەم بارەیەوە هاوبەش بکەیت و بگێڕیتەوە، ئەوە نیشان دەدات کە سنوورەکانت چەندە گرنگن. سێ شتی سەرەکی کە پەیوەندییەکی تەندروست پێویستە سەرنجی لەسەر بێت بریتین لە ئینتیما و دەمەقاڵە، باوەڕبوون بە ئامانجێکی تەندروست و هاوبەش. سنوورەکانیش لەم خاڵە گرینگانەدان. لەوێیە بۆ ئەوەی نەمێنێت. یەکێتییەکی بەختەوەر تەنیا بەم شێوەیە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت.

منداڵەکان: پەروەردەکردنی منداڵی سەرکەوتوو و بەهێز و بەختەوەر گەورەترین خواستی هەموو دایک و باوکەکانە.ژیانی خۆیان دەبەخشن و هەموو هەوڵێکیان دەدەن بۆ ئەوەی منداڵەکانیان دڵخۆش و سەلامەت بن. بەڵام هەندێک جار خراپەکارییەکانی پەروەردەکردنی منداڵان مەترسی زۆری لەسەر جێبەجێکردنی چاوەڕوانییە مەبەستدارەکان هەیە.
ئەوان دڵخۆشن بە هەڵەی زۆر لە کاتی دانانی سنوور بۆ دیاریکردنی ئەگەرەکانیان، منداڵەکانیان. ئەمە بە تایبەتی لە تەمەنێکی بچووکدا ڕوودەدات و لە کۆتاییدا ئەو تۆوانەی لەم ماوەیەدا دەچێنرێن دەتوانن ببێتە هۆی درووێنەکردنی

میوەی ساختە لە تەمەنی گەورەییدا. سەختە بڵێی نەخێر بە منداڵانی بچووک.
ئەوانەن کە بە دوای سەلیقەی تۆدا دەڕۆن، واتە لە دونیای ئازادی خۆیاندا، بە هەر شتێکەوە کە بیانەوێت. دواخستنی ئەم چێژە دەتوانێت بگۆڕێت بۆ ململانێ بۆ بەدەستهێنانی بە گریان و هاوارکردن. ئەمە شێوازێکە کە بەکاری دەهێنن بۆ بەدەستهێنانی ئەوانەی ئەوروپا قبوڵ ناکەن. منداڵانی بچووک ئیگۆسەنتریکن و پێیان وایە ئەوان کۆنترۆڵی جیهان دەکەن. منداڵی ئەو قۆناغەیە کە مرۆڤ فێری ئەوە بووە کە داهاتوو کێیە و ئەو گۆڕانییەی بۆ ژیانی هەڵیدەگرێت. لەم قۆناغەدا ڕەنگدانەوەی دایک و باوک لەسەر منداڵەکە ئەو تووانەیە کە بە توندی دەیچێنن. چاکەی دایک و باوکە لە فۆڕمی پێکهاتەیی خۆیان و پەرشوبڵاوی "بەڵێ.

بۆچی منداڵ پێویستی بە سنوور هەیە؟

1- منداڵان لە ڕێگەی سنوورەوە فێری ژینگە و جیهان دەبن.
2- فێردەبن کە دەبێت ڕەفتارەکانیان چۆن بێت بەرامبەر بە ژینگە و جیهانی دەرەوە.
3- چوارچێوەی پەیوەندییەکانیان لەگەڵ خەڵکدا دەکێشن، فێری پەیوەندیکردن دەبن.
4- ئاسایشی خۆیان مسۆگەر دەکەن.

ئەو سنوورانەی کە لە تەمەنێکی بچووکدا فێری منداڵان دەکرێن، زۆر گرنگن بۆ پاراستنی پەیوەندییەکان لە تەمەنی گەورەییدا. ئەو منداڵانەی کە ڕاهاتوون بە وشەی نەخێر، بەبێ ئەوەی درک بە سنوورداربوونی خۆیان بکەن، گەورە دەبن. لە تەمەنی گەورەییدا، وەک پەردەیەکی زۆر ڕژێنەر، لەوانەیە ناچاربن بە بەڵێ بڵێن بۆ هەر شتێک کە ئاراستەیان بکرێت. **"بڵێ بەڵێ!"** سیستەمی ئەم منداڵە هاک کراوە. ڤایرۆسێک کە ژیان و مرۆڤەکان دەخوێنێتەوە دەتوانێت ببێتە هۆی تێڕوانینی هەڵە.
نەتوانینی هەڵبژاردنی چاکە و خراپە دەتوانێت بێت و لە خاڵی خۆپاراستن کێشە دروست بکات. منداڵێک کە نەتوانێت سنوورەکانی خۆی فێربێت، نازانێت لە داهاتوودا لە کوێ بوەستێت و نازانێت بە چی بڵێت نەخێر و ناتوانێت ژیانی لەسەر هاوسەنگی بنیات بنێت.

ناتوانێت کارامەیی بەدەست بهێنێت. زۆرجار دایک و باوک ئیمتیازات دەدەن بۆ بێدەنگکردنی منداڵە بچووکەکانیان.
هەرچییان بوێت پێشکەشی دەکەن، دەڵێن نابێت بگرین، نارەحەت نەبن. منداڵ لە دۆخێکی وادا چی فێر دەبێت؟ هەرچیم بوێت دەتوانم بەدەستی بهێنم ئەگەر بگریم!
وەک دایک و باوکێک بەرەنگاربوونەوەی ئەم هەڵوێستە یاخییانە ئاسان نییە. بەڵام ئەو هەڵوێستە بەهێزەی کە پێویستە نمایش بکرێت، وەک قورێک وایە بۆ دروستکردنی پەیکەر، بەهێزی کەسایەتی منداڵەکە لەو هەڵوێستە بەهێزەوە سەرچاوە دەگرێت کە دایک و باوک پیشانی دەدەن. بێگومان منداڵان پێویستیان بە ئازادی هەیە بۆ گەڕان بەدوای جیهانی خۆیدا، بەڵام منداڵێک کە ئازادییەکی بێسنوور بەدەست دەهێنێت، کاتێک گەورە دەبێت لەگەڵ بێزاریدا خەبات دەکات و ناتوانێت هەمان ئازادی لە کەسانی دیکەدا بدۆزێتەوە.
خۆشەویستی و سەرنجی بێ مەرج وەربگرێت، بەڵام لە کاتی پێویستدا بڵێ نەخێر. پێویستیان بە پێناسەکردنی سیاجەکەی باخچەکەیان هەیە. تەنها پێویستی بە منداڵەکەت ئەوەیە کە گوێی لە "نا"ی واقیعی بێت. منداڵێک کە گوێی لە خێرخوازی واقیعی بێت، توانای بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکە بەدەست دەهێنێت.
بۆ منداڵێک کە لە ناوچەی داڵدەدراوی خێزانەکەوە دەگەڕێتەوە بۆ جیهانی دەرەوە، مانەوەی لە جیهانی نوێدا بە هێزی بڕبڕەی پشتی کەسایەتییەکەی مومکینە.
لێرەدایە کە ئازایەتی ئەوە بەدەست دەهێنێت کە بە کەسانی تر بڵێت نەخێر. توانای جیاکردنەوەی باش و خراپ بۆ خۆت لە دانانی سنوورەکانی خۆت وەک دایک و باوکێکەوە بنیات نراوە. منداڵ بە بیستنی لە کوێ بوەستێت، لەوانەیە بزانێت کە کەسانی دیکەش پەلەیان هەیە بۆ وەستان. لەکاتی وتنی نەخێر بۆ منداڵان، گرنگە جیاوازی بکەیت لەوەی کە دەڵێیت نەخێر. هەروەها ئەگەری پەروەردەکردنی منداڵی ناسک لە جیهانێکدا هەیە کە یاسایەکی زۆر توند و تیژی تێدایە. پێویستە بەپێی تەمەن و پێویستی و توانای منداڵەکە یارمەتییەکانت هەڵبژێریت. ئەمە وەک ئەو هەنگاوانە ببینە کە لە کاتی فێرکردنی منداڵێکی بچووکدا بۆ مەلەکردن بەکاردەهێنرێت.
سەرەتا منداڵەکە هەوڵدەدات بەو قۆڵە باڵدارانە لەسەر ڕووی ئاوەکە بمێنێتەوە. لە تەمەنەکانی دواتردا دەتوانێت بە ئاسانی مەلە بکات، لە حاڵەتێکی وادا پێویست بە قۆڵبەست ناکات. دەستەواژەی "خۆشم ناوێت ئەگەر دووبارە ئەم کارە بکەیتەوە" یەکێکە لەو چاڵانەی کە زۆرجار لەکاتی دانانی سنوورەکاندا دەخرێتە خوارەوە.

پێدەچێت ئەم ڕستەیە باجێکی گەورە و قورس بێت بۆ ئەوەی بیدات بۆ ئەوەی منداڵەکە داوای لێکردبێت بیکات.
منداڵەکە هەرچییەک هەڵبیژێرێت لە دۆخێکی وادا ناڕەحەت دەبێت و ئەگەر ئەوەی دەیەوێت بیکات خۆشەویستی دایکی لەدەست دەدات.
ئەگەر نەیکات، دەرفەتێک لەدەست دەدات بۆ گەشەکردن. لەبری ئەوەی بڵێین "زۆر خۆشم دەوێیت، بەڵام ئەگەر پێداگری بکەیت، ناتوانم لە کۆتایی هەفتەدا بتبەم بۆ ئەو فیلمەی کە دەتەوێت"، واتە دەستگرتن بەو دەرفەتە بۆ دەرهێنانی هەڵبژاردنەکانت. هەوڵ مەدە بە تێچووی زۆر بڕیاردانی منداڵەکەت بدزیت.
فەزای بۆ دروست بکە تا تواناکانی تاقی بکاتەوە، خۆی تاقی بکاتەوە و لەم کارەدا دڵنیابە کە هەڵبژاردنەکانت دادپەروەرانەن. لەبیرت بێت منداڵان پێویستیان بە یاسا هەیە. یاسا و سنوور پێویستن بۆ ژیانێکی دیسپلینکراو و پەیوەندی تەندروستتر لەگەڵ ئەوانی تر. هەروەها ڕێنماییە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ئەو نائومێدییانە ببنەوە کە کاتێک یاسا دیاریکراوەکان جێبەجێ نەکرێن، تووشی دەبن. با تووشی دەرئەنجامەکانی ببن. با سوودمەند بن لە ئەزموونی خۆیان وەک مامۆستایەکی باش.

چۆن سنوور بۆ منداڵان دابنێین؟

- سنوورێک دابنێ، بە لەبەرچاوگرتنی تەمەن و ئاستی گەشەکردنی منداڵەکەت. بۆ نموونە سروشتییە منداڵی دووساڵان بێزار بێت و بگری، هەوڵدان بۆ دانانی سنوور بۆ ئەم بابەتە مانای پشتگوێخستنی ئاستی منداڵەکەتە.
- وا لە منداڵەکەت بکە هەست بکات و سنوورەکانی خۆت دەرببڕێت. گرنگە دەریببڕیت کە ڕەنگە لە هیچ کاتێکدا نەتوانیت کاتێکی بۆ تەرخان بکەیت (دیسانەوە بەپێی ئاستی تەمەن بێگومان)، کە دەتەوێت کات بۆ خۆت تەرخان بکەیت یان سەرقاڵی شتێکی تریت، و کە دواتر کات لەگەڵیدا بەسەر دەبەیت، بۆ ئەوەی منداڵەکەت سنووری جیهانەکەت بدۆزێتەوە. بەم شێوەیە دەبیتە نمونەیەک بۆ منداڵەکە.
- لە کاتی ڕوونکردنەوەی سنووری منداڵەکەتدا ڕوون و یەکگرتوو بە. باش ڕوونی بکەرەوە کە نابێت چی بکرێت و بۆچی.

- ئاگاداربە لە قسە و کردارەکانتدا توند و تیژ و ئازاربەخش و تۆمەتبار و سزادەر نەبیت.
- ستایشی ڕەفتاری ئەرێنی منداڵەکەت بکە. بەردەوام هەستی بێ بەهای دروست مەکە بەهۆی ئەو شتانەی کە نەتکردووە یان هەڵەتان کردووە. داننان بە ڕەفتارە ئەرێنییەکان دەتوانێت وەک بەهێزکەرێک بۆی بێت و ئەم ڕەفتارانەش یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەوەی بەردەوام بێت.

هاوڕێیان: هاوڕێیەتی لای تۆ چی دەگەیەنێت؟ بە کێ دەڵێی هاوڕێ؟ هاوڕێکەم ئەم بەهایە کە بنەمای ئاڵوگۆڕێکی سەربەخۆی کات و بێ مەرجی بەهاکانە، خۆشەویستی، ڕێزگرتن، هەستکردن بە بەها و...هتد.

ئینتیما ئەو شت و کەسانەیە کە ئێمە پێیان وابەستەین. لە هاوڕێیەتیدا ڕاستی و ڕاستگۆیی و دڵسۆزی هەیە. دەکرێت لەگەڵ هەر کەسێکدا کە پەیوەندیمان پێوە دەکات، ئەزموونی پێشێلکردنی سنوورەکان بکەین. هاوڕێکانمان وەک یەک نین. هەڵبژاردنی گونجاوبوون بۆ ئەوەی زیان بە پەیوەندی نێوان خۆت و هاوڕێکانت و متمانە و زیادکردنی کۆنترۆڵی لایەنی بەرامبەر نەگەیەنێت، ڕەنگە هاوسەنگی ئەو پەیوەندییەی کە دامەزراندووتە تێکبدات. کاتێک ئەم ناهاوسەنگییە بە باشی جێگیر بوو، پەیوەندیت لەگەڵ هاوڕێکانتدا دەکاتە شتێکی لەم شێوەیە:

ئەگەر تۆ لایەنی ڕازی بیت، هەمیشە جل و بەرگی باش لە ڕۆڵی هەمیشەکار و بێ کێشەدا دەپۆشیت، لایەنی بەرامبەر هەمیشە لە چاوەڕوانیدایە و زۆر بە تامەزرۆییەوە . تا ئەمانە دەکەیت، دڵخۆشیت. یەکێک لە حیزبەکان دەکرێت بەردەوام دەستکاری بکرێت و لەژێر چەمکی دۆستایەتیدا بەکاربهێنرێت. ئەو پەیوەندییانەی کە نیازپاکی تێدا دەقۆزرێتەوە و بەتاڵ دەکرێتەوە، تا ئەو کاتەی بابەتەکە ڕەزامەندی دەربڕیوە، بەردەوام دەبێت.

کەواتە کێشەکە چییە؟ ئەگەر بۆ ماوەیەک واز لە هەوڵدان بۆ گونجان بهێنیت، کاردانەوەی ئەو کەسانە بەدەست دەهێنیت کە چاوەڕێی دەکەن. کێشەکە لێرەدایە. لە کاتی وەسفکردنی هاوڕێیەتیدا، پێویستە وشەی بێ مەرج هێڵکاری بکرێت. تۆ مافی ئەوەت هەیە کە هەڵیبژێریت کە چاوەڕوانییەکان نەکەیت کە بە هۆکاری جیاواز ناتوانیت بەدییان بهێنیت. بەڵام ئەگەر ناڕازیبوونی لایەنی بەرامبەر هەستەکانی وەک توڕەیی، ناڕەزایی، لە کاتی دەربڕینیدا دروست بوو، ئەوا کاتی ئەوە هاتووە کە سەرلەنوێ بە هاوسەنگی هاوڕێیەتییەکەتدا بچیتەوە.

ئەگەر لایەنی بەکارهێنراو سەرکەوت، ئەوا خراپەکارەکە هەندێک ئارگیومێنت پەرەپێدەدات. ئەمانە وشە یان دەربڕینی دەستکاریکردنن.
دەزانی، ئێمە هاوڕێ بووین، چۆن توانیت ئەمەم لەگەڵ بکەیت، ئایا بەهای هاوڕێیەتیمان بەم شێوەیە؟" قسەکانی دەتوانێت لە لێویەوە بە یاخیبوون و توڕەییەوە بڕژێت. لە هاوڕێیەتی ڕاستەقینەدا بوار بۆ پێشێلکاری و فشارەکان نییە.
هاوڕێیەتی هەبووە هیچ سزایەک بەسەرتدا نەسەپێنرێت، هاوڕێیەتی ڕاستەقینە وەک با هەڵدەفڕێت و سووکە، ناکۆکی و جیاوازی بیروڕا ڕەنگە پێویست بێت، بەڵام هەردوولا ئازادانە خۆیان دەردەبڕن و خۆیان بەسەر یەکتردا ناسەپێنن، لە هەندێک حاڵەتدا ڕەنگە هاوڕێکانت هەوڵی ئەوە بدەن بەرپرسیارێتی خۆیان بەسەرتدا بسەپێنن، بۆ نموونە لەوانەیە داوای پشتگیریت لێ بکەن بۆ پارەدانێک کە توانای ئەوەیان نییە یان ببنە گەرەنتیکار، هەروەها لەوانەیە هەستیار بن بەرامبەر بە هەڵوێستی دووفاقیت بەرامبەر بەم داواکارییە و دەتوانن وەک ئامرازێکی تاقیکردنەوە بەکاریبهێنن پەیامی 'تۆ لە خراپترین کاتمدا لەگەڵم نیت' دەتوانێت ویژدانت بخاتە تەڵەوە، چەکێکی کاریگەرە چونکە ئەگەری گرتنت زۆر زۆرە.

چۆن دەزانیت هاوڕێکانت سنوورەکانت پێشێل دەکەن؟

- ناچارکردنت بۆ ئەنجامدانی شتێک کە ناتەوێت بیکەیت.
- بۆئەوەی لەسەر بابەتیک رازیتبکات هەولەدات ویژدانت بجوڵێنێت.
- زۆرجار دڵتەنگت دەکات، ئازارت دەدات یان توڕەت دەکات.
- چاوەروانیەکی بەردەوامی لە تۆ هەیە.
- بەرپرسیاریەتیەکانی خۆی دەخاتە ئەستۆی تۆ.
- دوور دەکەوێتەوە لە ڕەخنەگرتن لە خۆت کاتێک کێشەت هەیە و وا دەکات هەست بە تاوانباری بکەن.
- گرنگی بە تایبەتمەندی خۆت نادات، قسە و قسەڵۆکەکانت، درۆکانت.
- ئەگەر هەستت بە هەندێک هەستی ناڕەحەتی کرد لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە کاتێک لەگەڵ هاوڕێکەتدایت، ئەوە مانای وایە سنووری هاوڕێیەتیت نەماوە.

بەڵام لێرەدا خاڵێکی گرنگی تر هەیە کە دەبێت ئاماژەی پێبدەین. ئەم بارودۆخانە دەتوانرێت بە شێوەیەکی وەرزی یان بۆ ساتێک ئەزموون بکرێت. وەک مەرجێکی هاوڕێیەتی و دۆستایەتی، دەبێت هەندێک شت تەحەمول بکرێن، بەڵام کاتێک ئەم شتانە بەردەوام بوون، پێویستە ڕێگایەک بدۆزرێتەوە بۆ ئەوەی بڵێین نەخێر.
کەواتە چی دەکەیت کاتێک تێدەگەیت کە ئەم جۆرە بارودۆخانە لەگەڵ هاوڕێکانتدا ڕوودەدەن؟ چۆن دەتوانی پێی بڵێی نەخێر؟
سەرەتا بە هێمنی بیربکەرەوە و ئەزموونەکەت هەڵسەنگێنە. بە پێداچوونەوە بە پەیوەندییەکانی هۆکار و کاریگەری کێشەکە بە ڕوونی باس بکە.
ئاگاداری ئەو وشانە بە کە بەکاریان دەهێنیت لەکاتی وەسفکردنی چاوەڕوانییەکانت بۆ هاوڕێکەت. بە شێوەیەکی حوکمدان و تۆمەتبارکردن مامەڵە مەکە. با ئەو شتانە ببینێت کە لە ئەنجامی کارلێکێکەوە دێتە ئاراوە، وەک "ئەم ڕووداوە لەگەڵ تۆ هەستێکی ناخۆشی لێکردم" یان "بیر لەوە دەکەمەوە کاتێک ئەمە دەکەیت". ئەوەی ڕوویدا مەیکەنە ململانێی دەسەڵات. وەک پێشتر ئاماژەمان پێدا هاوڕێکانت حەز ناکەن لە پلەی یەکەمدا وشەی نەخێر لە تۆوە ببیستن.
مەهێڵە توڕەیی یان هەلەشەیی ئەوان بتباتە ناو هەستێکی هاوشێوە. کاتێکی پێ بدە تا بە هێمنی کورتی بکاتەوە و لە دۆخەکە تێبگات. لە پشت بڕیارەکەتەوە بوەستە. بەهەر حاڵ هەڵوێستی بەهێزی ئێوە لەم بارەیەوە هی خۆیەتی. ئایا یارمەتی دەدات سنوورەکانی خۆی بکێشێتەوە؟
هەروەها زانینی ئەوەی کە تۆ چیت دەوێت دیاری دەکات کە تۆ ناتەوێت چی بژیت. لەوانەیە پێت خۆش نەبێت پێت بڵێن هاوڕێ نیوەڕۆ باش. بەڵام نابێت مرۆڤ بەهۆی مەرجدارکردنی درۆ سەبارەت بە سنوورەکانەوە وەربگیرێت. خۆ پێشکەشکردنی بە ئاشکرا و ڕاستگۆیانە هاندەری پەرەپێدانی هاوڕێیەتی تۆکمەیە. لەم جۆرە حاڵەتانەدا ئەمە دەبێتە قەڵای تۆ کە لەسەری بوەستیت. هەوڵدان بۆ پاراستنی پەیوەندییەک کە گۆڕاوە بۆ پەیوەندییەکی بەرژەوەندیخوازی، دوور لە خۆشەویستی و پابەندبوون، وەک ئەوە وایە لەسەر زەوییەکی ناسک ڕۆیشتن، دواجار ئەو سەهۆڵبەندە دەشکێت. ئەو گرژییەی کە هەوڵدان بۆ دڵخۆشکردن دروستی دەکات، پەیوەندییەکی نائارام دروست دەکات. ئەم گرژییە بۆ ئەو حزبە بەردەوام نییە کە هەمیشە دەڵێت بەڵێ. دەکرێت خۆت لەم جۆرە گرژییانە دوور بخەیتەوە بە دەربڕینی ڕاستگۆیانە ئارەزووەکانت وەک بەشێک لە پابەندبوونت. تۆ مافی ئەوەت هەیە وەک مەرجێک لە ڕاستگۆیی لە ناوەڕۆکی هاوڕێیەتیدا ئەمە بکەیت. هەموو هەوڵێک بدە بۆ دووبارە بنیاتنانەوەی سنوورەکانت و کاتێک

شکستت هێنا باشترین چارەسەر ئەوەیە کە دوور بکەویتەوە. چونکە وتنی نەخێر بۆ هەندێک هاوڕێیەتی پێویستە.
بالتاسار گراسیان لە کتێبی (هونەری ژیانی ژیرانە)دا دەڵێت:

"یەکێک لە وانە گەورەکانی ژیان ئەوەیە کە بزانیت چۆن خۆی بگرێت و لەوەش گرنگتر خۆی لە هەندێک کار و کەس بێبەش بکەیت .شوێنکەوتنی بێ بایەخ هەیە کە کاتە بەنرخەکانمان دەخوات. سەرقاڵی شتگەلێک کە پەیوەندی بە تۆوە نییە و ئەرکی تۆ نییە، هەڵەترە لەوەی بێکار بیت. مرۆڤی خۆشەویست لەوانی تر هەڵەترە. نابێت دەستوەردان لە کارەکانیاندا بکەن، و پێویستە ڕێگری بکەن لە دەستوەردانی کەسانی دیکە لە کارەکانی خۆیاندا. مرۆڤ دەبێت سەرەتا بیر لە کاروباری خۆی بکاتەوە، مەرج نییە سوودی بۆ هەموو کەسێک هەبێت. هەمان یاسا بۆ هاوڕێیانیش دەگونجێت. نابێت سووکایەتی بەو شتانە بکەیت کە هاوڕێکەت بەخشیویەتی یان داوای زیاتر لەوە بکەیت کە دەتوانیت بیدەیت. زیادەڕەوی لە هەموو شتێک خراپە، بەتایبەتی لە پەیوەندییە کەسییەکاندا. ڕێبازێکی ژیرانە و پێوانەکراو بە باشترین شێوە نیازپاکی و ناوبانگی هەمووان دەپارێزێت، بۆ ئەوەی نیعمەتەکانی هاوڕێیەتی بە تێپەڕبوونی کات بەسەر نەچێت. بۆیە نابغە و ئازادیت دەبێت بۆ هەڵبژاردنی باشترین و هەرگیز پێچەوانەی یاسا نەنووسراوەکانی سەلیقە ناچیت"

ژیانی کار(بازرگانی)

"ئێمە کەسانێکین کە ناتوانین بڵێین نەخێر، ناتوانین بڵێین کارم هەیە، ناتوانین بڵێین نەخێر... ماندوێتیمان کۆتایی نەهاتووە."

" ڕێسات نوری گونتێکین

نەتوانینی بڵێی نەخێر لە ژیانی بازرگانیدا سنووری بەرپرسیارێتی سنووردار دەکات. باشی لە نەتوانینی وێنەکێشانەوە سەرچاوە دەگرێت. پێشێلکاری سنوورەکان لە ژیانی بازرگانیدا دەتوانێت لە بوارە جیاوازەکاندا ڕوویدات:

1. پێشێلکاری لەلایەن بەڕێوەبەرانەوە سەبارەت بە بەرپرسیارێتیەکانت و پێشێلکردنی کارامەیی
2. پێشێلکاری سەبارەت بە ژیانی تایبەتی خۆت
3. پێشێلکاری لەلایەن هاوکارەکانتەوە
4. پێشێلکردنی سنوورەکان لەلایەن خۆتەوە

کەواتە ئەو کێشانە چین کە بەهۆی نەتوانینی بڵێی نەخێر لە ژیانی بازرگانیدا دروست دەبن؟
ئایا بەرپرسیارێتی زۆر لە ئەستۆ دەگریت؟
ئایا هەوڵێکی ناپێویست دەدەیت بۆ ئەوەی لە هەموو پرۆژەیەکدا، لە هەموو بوارێکدا خۆت نیشان بدەیت؟
ڕەنگە زیادەڕەویتان لە چەمکی کاتەکانی زیادە کردبێت؟
لە دەرەوەی کارەکەتدا لە ژیانتدا شوێن بۆ چی دەڕەخسێنیت؟
ئایا دەتوانیت کەسێکی کاریگەر بیت؟
ناتوانیت ئەولەویەتەکانت دابنێیت و گیر بخۆیت کاتێک باس لە بەڕێوەبردنی کات دەکرێت؟
چی ناتوانی بڵێی نا؟ کاتێک ناتوانیت بڵێی نەخێر دەبێت مامەڵە لەگەڵ چیدا بکەیت؟
ئایا شتێک هەیە کە دەکەوێتە دەرەوەی وەسفی کارەکەت؟ ئایا بەڕێوەبەرەکەت دەسەڵات بەسەرتدا دەسەپێنێت؟

هەوڵبدە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدۆزیتەوە. ئەمانە کەسانێکن لە دەرەوەی تۆ کە میکانیزمی کۆنترۆڵکردنیان بەسەرتدا دامەزراندووە، و دەکرێت تۆ بیت - ئاماژە بەو ڕێکخستنانە دەکەیت کە پێویستە دووبارە بیکەیتەوە. هەندێک مەترسی هەیە بۆ تۆ کاتێک ئەو کەسەی سنوورەکانت پاڵدەنێت سەرۆکەکەتە. ترس لە لەدەستدانی کارەکەت، بەدەستنەهێنانی ئەو پلەبەرزکردنەوە یان بۆنوسەی کە خەونت پێیەوە بینیوە دەتوانێت پاڵت پێبدات بۆ ئەوەی زۆر زیاتر لە خۆت بدەیت. کاتێکی بەس بۆ خۆت دەتوانیت کارەکانت بخەیتە ناوەندی هەموو ژیانتەوە. دۆخێکی باو و ئاساییە لە ژیانی بازرگانیدا و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ئەو نیشانەیەی کە ئێمە پێی دەڵێین "سووتانی دەروونی". تەنانەت ڕەنگە پێویست بکات تامی بکەیت. لە ڕاستیدا نەخۆشی سووتانی دەروونی کۆتاییەکی حەتمییە کە کاتێک ڕوودەدات کە مرۆڤ

نەتوانێت بڵێت نەخێر بۆ ئەوەی کە چاوەڕوان دەکرێت لەبارەی کارەوە. سترێس بەهۆی باری زۆری کارەوە دروست دەبێت، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی وزە دوای ماوەیەک، نەتوانێت چێژ لە ژیان وەربگرێت و نەتوانێت بە باشی کارەکەی ئەنجام بدات.

بەچی بڵێین "نەخێر"بۆئەوەی توشی سوتانی دەروونی نەبین:

بۆ نادڵنیایی بڵێ "نەخێر:ئێمە لە کارێکدا کار دەکەین بۆ ئەوەی پێداویستیەکانمان لە ژیاندا دابین بکەین. ئەم چاوەڕوانییانە لەگەڵ زۆر شتدا تێکەڵاون وەک پارە، ڕەزامەندی ڕۆحی، مانای ژیان. نادڵنیاییەکان سەبارەت بە جێبەجێکردنی چاوەڕوانییەکان لە ڕووی ڕۆحییەوە دەتخۆن. دەتەوێت بزانیت چەند مووچەت پێدەدرێت بۆ کارێک کە ئەنجامی دەدەین، ئاگادار بیت کە بیرۆکەکانت گرنگن و هەست بە بەها بکەیت. داوای ڕوونکردنەوە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی پاڵنەرەکەت لەدەست نەدەیت.
بڵێ نەخێر بۆ مۆبینگ: مۆبینگ واتە، یەکێکە لە باوترین بارودۆخەکان لە جیهانی بازرگانیدا. لە مۆبینگدا، کە بڕیارە بە کۆنترۆڵکردن ئەنجام بدرێت، قوربانیانی کەسانی بەدخواز و زیادەڕەوی کۆنترۆڵکەر کە پێداگری لەسەر بەهێزبوون دەکەن، بەزۆری کەسایەتییەکی خۆبەختکەر و داهێنەر و سەرکەوتوو و متمانەپێکراون کە ناتوانن بڵێن نەخێر. جەنجاڵی دەبێتە هۆی پەرەسەندنی پرۆسەی دەروونی جددی وەک خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و کەمخەوی. زیاتر کارمەندان دەکاتە کۆیلە نەک بەڕێوەبەران.

چی دەچێتە ناو جەماعەت(کۆمەڵگا)

- بڵاوکردنەوەی قسە و باسی کارمەندەکە هەوڵدان بۆ ڕێگریکردن لەو کارەی کە ئەنجام دەدرێت
- پشتگوێخستن
- ناڕەزایی
- نازناو,ناوناتورە
- تۆمەت و ڕەخنەی بەردەوام.

- دەستدرێژی سێکسی و هەراسانکردن
- قسەی هەڕەشەئامێز
- ناچارکردنی خەڵک لە دەرەوەی بەرپرسیارێتی کارەکانیان زەلیلکردن،ناچارکردن
- سووکایەتیکردن و ڕەفتاری خۆبەزلزانین

مۆبینگ بە شێوەیەکی جددی خراپەکارییە. لە ڕووی یاساییەوە ئەمڕۆ سزای جۆراوجۆر هەیە.

بەها هاوبەشەکان: ئەوەی کە دەبێت پارە پەیدا بکەین و پێداویستییەکانمان دابین بکەین، هۆکارێک نییە بۆ نەهێشتنی بوونی هەندێک بەها لە ژیانی کارکردندا. گرنگە بەسوود بیت، ڕۆڵت هەبێت لە پرۆسەکانی بەرهەمهێناندا، مانا بۆ هەم بۆ ئەو دامەزراوەیەی کە کارت بۆ دەکات و هەم بۆ ژیانی خۆت زیاد بکەیت. ئەگەر لە شوێنی کارەکەتدا شەڕ بۆ هەمان بەهاکان ناکەیت، ئەگەر هەست دەکەیت بەشێکیت لەو بارودۆخانە کە لە ڕووی ئەخلاقییەوە لەگەڵتدا ناگونجێت، پێویستە بڵێیت نەخێر.
لەوانەیە بەڕێوەبەرەکانت چاوەڕوانییەکی زۆریان لێت هەبێت سەبارەت بە توانا و لێهاتووییەکانت. لەوانەیە خۆت ببینیتەوە کە ناچار بیت ئەو کارانە بکەیت کە ناتوانیت بیکەیت. بە پێی ئەزمونی خۆت پێویستە بڵێی نەخێر بۆ بەرپرسیارێتییەک کە لەدەرەوەی تۆیە و ناتوانی بیکەیت. ئەگەر ئەم بەرپرسیارێتیانە لە وەسفی کارەکەت زیاتر بوون، پێویستە ئاماژە بەم بابەتە بکەیت بۆ بەڕێوەبەرەکەت.
ڕەنگە چ جۆرە کێشەیەکت هەبێت لەگەڵ هاوکارەکانت سەبارەت بە سنوورەکان لە ژیانی بازرگانیدا؟
لەوانەیە تۆ لەلایەن کەسێکەوە بە دیل گیرابێتیت کە بەزۆری خۆی لە وەرگرتنی بەرپرسیارێتی بەدوور دەگرێت یان هەوڵدەدات کەسێکی تر ئەو کارە بکات کە پێویستە ئەنجام بدرێت. **"**من بەس باشم**!"** ئەگەر کەسێک بیت باوەڕێکی ناڕاستی هەبێت، نارەزایەتیت نییە و قبوڵیش ناکەیت. بەڵام توانای تۆ لە کۆتاییدا سنووردارە. وزە و کات و هەوڵی جەستەیی و دەروونی بۆ جێبەجێکردنی بەرپرسیارێتی خۆت خەرج دەکەیت. هەروەها دەبێت کارەکەت بە باشی ئەنجام بدەیت. ئەو بارەی کە جانتاکە دەتوانێت لەسەر پشتت هەڵیبگرێت دیارە و ئەگەر

نەڵێیت نەخێر، ئەگەری زۆرە کە تۆ لە ژێر ئەو بارەدا بیت ئەگەر کەسانێک هەبن بەردەوام شتەکان بخەنە ناو جانتاکەتەوە.
لەوانەیە هەڵوێستێکی پارێزەرانە بەرامبەر بە هاوڕێکەت نیشان بدەیت کە خۆی لە بەرپرسیارێتی ترس و دڵەڕاوکێ بەدوور دەگرێت. یان ڕەنگە نیازپاکیت خراپ بەکاربهێنرێت. ئەو شتەی کە دەبێت ئاگاداری بیت کاتێک باس لە هاوڕێکانت دەکرێت ئەوەیە کە سنوورەکانت چەندە کونیلەدارن، ئەوەندەش کونیلەدارن سەبارەت بە تێڕوانینە هەڵەکانیان سەبارەت بە سنوورەکان. خۆشە یارمەتیدەر بیت. هاوکاریکردن لەگەڵ ئەو هاوکارەی کە لەگەڵیدا کاردەکەیت دەبێت ئەرکێکی هەبێت کە هەم خۆت و هەم ئەوەی کە دەیخەیتە ڕوو پەرەپێبدات و گەورەتری بکات. ڕاستییەکە ژیانی کارکردن زۆر سەرقاڵی و ماندووکردنە ناوبەناو. تەنانەت ئەگەر شوێنێکی کۆمپانیاش بێت، ئەو پەیوەندی و دڵسۆزییەی کە تۆ دامەزرێنیت، ئەو ڕاستییە ناگۆڕێت کە تۆ لەوێ کارمەندیت. هەر لەبەر ئەم هۆکارە پێویستە سنوورێک هەبێت بۆ ئەو قوربانییەی کە لە ژیانی بازرگانیدا دەیدەیت. با بزانین کاتێک سنوور بۆ خۆت دانەنێیت، دەتوانیت ڕووبەڕووی چی ببیتەوە.
کاتێک زیادەڕەوی لە ڕادەی قوربانیدانەکە دەکەیت، تایبەتمەندییەکانتان دەست دەکەن بە پێشێلکردن. دەست دەکەیت بە تەرخانکردنی ئەو کاتەی لەگەڵ خێزانەکەت، خۆشەویستانت یان بە تەنیا بەسەری دەبەیت بۆ کارەکەت. بەردەوام دەبێت کاتەکانی زیادە کار بکەیت، مامەڵە لەگەڵ ڕاپۆرت و فایلەکانی کۆتایی هەفتەدا بکەیت و بەردەوام سەر بە سەر کار دەکەیت. لە ڕاستیدا تۆ ئەم کارە دەکەیت. کاتێک ناتوانی بڵێی نەخێر، بوارەکانی تری ژیانت بە ژیانی کارەکەتەوە داگیر دەکرێن. بیر لەوە بکەرەوە، ژیانی بازرگانی ئێمە کە دەبێ بەشێک لە باخچەی ژیانت داگیر بکات، گەیشتووەتە قەبارەیەک کە باخچەکەت داگیر بکات. لە حاڵەتێکی لەو جۆرەدا زەوییەکی گونجاو بۆ چاندنە نوێیەکانتان نامێنێت. جگە لەوەش ئەگەر گەشە بکات و ناتەندروست و بێ بەرهەم بێت، ئەوا جیهانی ڕۆحی تۆش زیانی پێدەگات. کارکردن بە خێراییەکی چڕ و ڕاوەدوونانی کار تا درەنگان دەست دەکات بە تێکدانی تەندروستی. لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە ماندوو بوویت. جگە لەوەش ئەو فشار و گرژییەی لە کاتی کارکردندا تووشی دەبیت، کاریگەری لەسەر ئەو پەیوەندیانەش هەیە کە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا دروستی دەکەیت. کاریگەری نەرێنی. ئەمە ڕووداوێکی زۆر باو و ئاساییە. دەتوانین ئەو فەسادە بەسەر هاوسەر و منداڵەکانماندا بڕژێنین دوای ئەوەی لە ڕۆژێکی سەختی کارەکەمانەوە دەگەڕێینەوە ماڵەوە. کاتێک لە ژێر فشاردا دەبین، دەتوانین توڕەیی

خۆمان ئاراستەی کەسانی هەڵە بکەین و دڵتەنگیان بکەین. تۆ لە ژێر ئەو بارگرانییەدا نابیت کە بە وتنی نەخێر بەرگەی ناگریت. بۆ نموونە ئۆفەرێکی کارت وەرگرت کە دەبوو لە بەرامبەر بودجەیەکی دیاریکراودا بیکەیت.
جگە لەوەش با بڵێین ئەو کەسەی ئۆفەری کارەکەی هێناوە هاوڕێیەکی زۆر نزیکی تۆیە و ئەویش پرسیارت لێدەکات. تۆ بە پاڵنەرێکی زۆرەوە بیر دەکەیتەوە کە چی بڵێیت کاتێک پرسیاری ئەوە دەکات کە ئایا تۆ ڕازی دەبیت.
کەواتە پێداچوونەوە بە چی دەکەیت؟

سەرەتا بەو پێیەی ئەو کەسەی ئۆفەرەکەی هێناوە هاوڕێی نزیکی تۆیە و هەندێک لەو چاکانەی لە گیرفانتدا بوون پێشتر سووتاوە. ئەو نیشانانەی ناخۆشی کە هەستت پێدەکرد چونکە ئازاری هاوڕێکەتت داوە و ڕەتتکردۆتەوە تەنانەت لە شوێنێکی ناوەوەت دەست دەکەن بە دەرکەوتن. بودجەی ئۆفەرەکەی خراپ نییە، بەڵام کاتێک سەیری کارەکە دەکەیت، تێدەگەیت کە بابەتێکی زۆر ماندووکردنە.
وتنی بەڵێ لە دۆخێکی لەو شێوەیەدا دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی مامەڵە لەگەڵ دەرئەنجامەکانی وەک نەکردنی ئەو کارانەی کە پێویستە لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدرێت یان بە باشی ئەنجام نەدانی. جگە لەوەش بەو پێیەی هاوڕێی ئۆتۆمبێلەکەت گەرەنتی تۆ دەکات، دەتوانیت بیخەیتە دۆخێکی سەختەوە.
جگە لەوەش ئەگەر کارەکەت نەزانی، لانیکەم لەو بوارەدا، ئەمە تێڕوانینێکی نەرێنی بۆت دروست دەکات و ڕەنگە شێوازی کارکردنت بەم شێوەیە دەرببڕدرێت. لە هەندێک ساتدا سوودەکانی وتنی نەخێر دەتوانێت لەوە گەورەتر بێت کە خەیاڵت پێیدا دێت. وتنی بەڵێ بۆ ئەوەی هاوسەرەکەت یان هاوڕێکەت تووڕە نەکەیت، ڕەنگە دەرئەنجامەکانی هەبێت کە زیان بە بەها کەسییەکان و هۆشیاری پیشەیی تۆ بگەیەنێت کە بە هەوڵەکانت بنیات ناوە. بە وتنی نەخێر، ڕزگارت دەبێت لە فشاری ناپێویست. هەڵبژاردنی ئەوەی کە دەتوانیت بیکەیت لە دەستتدایە.
هەست بە ناچاری مەکە کە هەڵیبژێریت کە کەس دەستت نەگرێت. ئاگاداربوون لەوەی کە دەتوانیت چی بکەیت و توانای بەڕێوەبردنی دەرگاکانی ژیانێک دەکاتەوە کە بەرەو ژیانێکی خۆش و سەرکەوتوو دەتبات.

دەتوانی بە خۆت بڵێی نەخێر؟

"گەرمیەکەی لە هەناردایە نەک لە کانزای پەرداخدا، کەرامەت لە سەردایە نەک لە تاج، هەرچییەک بەدوایدا دەگەڕێیت لە خۆتدا بگەڕێ، نەک لە زیارەتکردنی مەککە لە قودس..."

هاجی بێکتاش ڤێلی"

"خۆت بناسە"
ئەم ڕستەیە لەسەر دەرگای پەرستگای ئەپۆلۆ نووسراوە. پێت وایە بۆچی ئەم ڕستەیەت لەسەر دەرگای ئەم شوێنە نووسیوە کە لە پەرستگا پێشەنگەکانی جیهان دادەنرێت؟ مرۆڤ لە سنوورێکی تەسکدا دەژی. ئەم ڕستەیە کە کورتەیەک لە چەمکی هۆمۆستاسیس لە بایۆلۆجیدا دەخاتە ڕوو، ئاماژەیە بۆ هەموو جۆرە ڕووداوێکی فیزیۆلۆژی کە لە جەستەی زیندەوەراندا ڕوودەدەن.
واتە پاراستنی هاوسەنگی هەبوو لە بەرامبەر گۆڕانکاریدا. ئەم یاسایە کە لە میکانیکی ناوەوەمان لە جەستەماندا کاردەکات، لە ڕاستیدا لە جیهانی دەرەوەماندا کاردەکات. دەبێت ژیانمان لە هاوسەنگیدا ڕابگیرێت، ژیان لە توندڕەویدا باجی خۆی هەیە. ئێمە ئەرکمان لەسەر شانە کە بە خۆمان بڵێین نەخێر.
مەیلی زیادەڕەوی، ڕەفتاری توندڕەو، ئارەزووی بێسنوور، وەسوەسە، ڕێگەی هەڵە لە پاڵنانی سنوورە ناوەکییەکانی خۆمانەوە سەرهەڵدەدەن.
هەر شتێک کە هەوڵی بۆ دەدەین، کە بە زۆر دەیکەین، هەم لە ڕووی جەستەیی و چ لە ڕووی ڕۆحییەوە ماندوومان دەکات.
ئایا هیچ خاڵێک هەیە کە نەتوانیت بە خۆت بڵێی "نەخێر؟ بۆچی ڕەنگە ئەمانە وا بن؟
ئایا بەدەست نەبوونی کۆنترۆڵی خۆتەوە دەناڵێنیت؟
یەکێک لەو سیفەتانەی کە دەبێت بە درێژایی ژیان هەمانبێت، خۆکۆنترۆڵکردنە. بە واتایەکی تر خۆبەدەستەوەدان بریتییە لە کۆنترۆڵکردن، دوورکەوتنەوە لەوەی کە زیادەڕەوی و زیانبەخشە. یەکێک لە هۆکارەکانی نەتوانینی بڵێی نەخێر، خۆبەدەستەوەنەدانییە کە ناتوانرێت باشتر بکرێت. ئەگەر خۆت لەخۆ نەگریت، ئەوا بۆ هەندێک مەبەست لە وتنی نەخێرەوە دەتبات. بۆ نموونە خووی خراپ و زیادەڕۆیی لە خواردن و زیادەڕۆیی لە وەرزشکردن و زیادەڕۆیی لە کارکردن نیشانەی ئەوەن کە کۆنترۆڵی خۆت لەدەست دەدەیت. کاتێک دەڵێی بەڵێ بۆ هەموو

ئەمانە، کۆنترۆڵی خۆت لەدەست دەدەیت و ناتوانیت بە سنووردارکردنی خۆت بڵێیت نەخێر. وتنی نەخێر ئینکاری نییە، ئەوە خاوەندارێتییە. دانانی سنووری خۆت و خاوەندارێتی لە خودی خۆت.

ئایا تۆ بە ڕادەیەکی پێویست ئاگاداری توانای خۆتیت؟

تواناکانت بە هەموو مانایەک بناسە. توانای دەروونی و جەستەییتان هەیە بۆ ئەو کارەی کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت و توانای سۆزداریت هەیە بۆ پەیوەندییەکان. مەترسە لە بەکارهێنانی وشەی نەخێر بۆ هەر شتێک کە پاڵت پێبدات لە توانای خۆت زیاتر.

ئایا تۆ زیندانی ئەزموونەکانی ڕابردوویت؟

دەتوانین ئەو بەربەستە بین کە ڕێگامان لە ژیاندا دەگرێت. کاتێک سەرقاڵی کێشەکانی خۆتیت، بیرکردنەوە کاڵەکانت، دەتوانیت توانای سەیرکردنی ئەو کاتە لەدەست بدەیت کە لە ڕابردوودا گیرت خواردووە. هەموومان جار جارە خەریکە دادەبەزین بۆ ناو بیری ڕابردوو. ئێمە شتە بێزارکەرەکان دەدۆزینەوە و پێمان باشە لەگەڵیاندا بمێنینەوە. کەس ئەمەمان بۆ دیکتە ناکات، بەڵام ئێمە لە ململانێمان لەگەڵ خۆماندا شکست دەهێنین. ئێمە ئەو بوێرییەمان نییە کە پێویستمانە بۆ گرتنەبەری هەنگاو بۆ ناسینەوە و جیاکردنەوەی هەست و ئاراستە نەرێنییەکانی خۆمان. بەڵام بەرپرسیارێتییەکی گەورەیە، بەرپرسیارێتییەکە دەبێت بۆ خۆمان بیکەین...

ئایا وتنی نەخێر مانای کامڵبوونە بۆ تۆ؟

ئەو "وەسوەسەی کامڵبوون"ی کە بۆ خۆمان پەرەی پێدەدەین، دەتوانێت ڕێگری لەو چاکەیە بکات کە ئەنجامی دەدەین. زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کە وێنەی خۆمان بە کەپڵێکی سوپەرهێرۆوە بگرین، بەڵام ئەگەری ئەوە زیاترە کە کەوتینە خوارەوە. دانان بەوەی کە تۆ ئەوەندە کامڵ نیت کە لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا تەواو بیت بۆ هەموو کەسێک، ڕزگارت دەکات لەو بارگرانیانەی کە هەر جارێک دەڵێیت بەڵێ دەیخەیتە سەری. کاتێک زۆر گیرۆدەی ئەم نمونەیە دەبیت، دەکەویتە ناو وەهمێکی گەورەوە. ناتوانێت بڵێت نەخێر بەو هەڵوێستە چەپەڵانەی کە ئاراستەت کردووە بۆ خۆی، ڕاستە؟ ئەم چاوە ناوەکییە هەندێک جار لە ژێر کۆنترۆڵ دەردەچێت و دەست دەکەین بە ڕەخنەگرتن لە خۆمان بە شێوەیەکی ناپێویست و لە ڕادەبەدەر. زۆرجار توندترین وشەکان بە خۆمان دەڵێین کە ناوێرین بە کەسانی تر بڵێین و ماندوو دەبین.

له کوێ هەوڵەکانمان بۆ میهرەبانی لەگەڵ ئەوانی تردا دەبێتە هۆی حوکمدانی توند و لۆمەکردنی خۆمان؟

نموونەیەکی زۆر کلاسیکە، بەڵام لەم جۆرە بارودۆخانەدا خەیاڵکردن بەوەی کە دەستمان بە منداڵی ناوەوەمانەوە گرتووە، زۆر کاریگەرە لە کۆتاییهێنان بە هەڵوێستی دڕندەمان بەرامبەر بە خۆمان.

ناتوانی مێشکت بێدەنگ بکەیت؟

هەروەها بیرکردنەوەیەکی زۆر یەکێکە لەو شتانەی کە بە سەختی بە خۆمان بڵێین نەخێر. توێژینەوەکان دەریدەخەن کە مێشکمان بە تێکڕا ٧٠ هەزار بیرکردنەوە بە درێژایی ڕۆژ بەرهەم دەهێنێت. زۆر بیرکردنەوە هەست و سۆزە نەرێنییەکانی وەک ترس و دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی لێدەکەوێتەوە. کاتێک دیلی بیرکردنەوە بیت، دووریت لەوەی لە ساتەوەختەکەدا بیت و چێژ لە ژیان وەربگریت. بەدوای ڕێگایەکدا بگەڕێ بۆ هێورکردنەوەی مێشکت. وەرزش و خولیا و ڕۆیشتن بە پێ و چالاکییەکان بۆ پاککردنەوەی خۆت... هەندێک جار تەنها بۆ وەستان و چێژوەرگرتن لە دیمەنێک،سەیرکردن...

هۆکارەکانی پشت ئەو شتانە چین کە ناتوانیت بە خۆت بڵێی نا؟
گرنگی بەوە بدە کە چ هەستێک یان ڕەفتارێک لە تۆدا دروست دەکەن. چی وا دەکات هەست بە نیگەرانی و توڕەیی و دڵتەنگی یان خەمۆکییەکی زۆر بکەیت؟ ڕەنگدانەوەی ناو جەستەت و لە جیهانی ڕۆحی خۆتدا هەستەکانتە و هەستەکانت بەهۆی ڕوودانی شتێکەوە سەرهەڵدەدەن. کەواتە چی هەست و سۆز دەورووژێنێت؟ بۆ نموونە ئایا لە کاتی دڵتەنگدا مەیلی کردنەوەی دەرگای سەلاجە دەکەیت، تەنانەت لە نیوەی شەویشدا؟ با بڵێین دڵتەنگیت کە سووتەمەنی حەزی خواردنت دەدات، بەڵام چی دڵتەنگت دەکات؟ ئایا ئەمە دەتوانێت بیرکردنەوەیەکی توندڕەو بێت کە تۆ پێی گیر بوویت یان ڕەنگە بەرزی بکەیتەوە؟ چۆن هەست بە پێویستی پەنابردن لە کحولدا دەکەیت؟ بۆ نموونە کاریگەرترین چارەسەر بۆ هێورکردنەوەی توڕەییەکەت بریتییە لە خواردنەوەی کحول. کەواتە چییە کە دەبێتە هۆی توڕەبوونت؟ ئایا بە درێژایی ڕۆژ بەردەوام لەگەڵ سەرۆکەکەت شەڕ

دەکەیت؟ ئایا هاوسەرەکەت لێت تێناگات؟ نیگەرانی دارایی؟ هەروەها دۆزینەوەی ڕەگی کێشەکان ڕێگەت پێدەدات هەنگاو بنێن بۆ چارەسەرکردنیان.
پەرەپێدانی هۆشیاری و ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکان بە هەڵوێستی چاکبوونەوە هەنگاوێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بڵێیت نەخێر بۆ ئەو مەیلانەی کە زیانت پێدەگەیەنن. ئەو ناوچانە بدۆزەرەوە کە کۆنترۆڵت لەدەستداوە. ئەو شتانەی کە کێشەت هەیە بۆ وتنی نەخێر لە ڕاستیدا پەیوەندییان بەوەوە هەیە کە شتێک لە خۆتدا وەک ناتەواو و کێشەدار و هەڵە ببینیت. لە ڕاستیدا بە جۆرێک هەوڵێکە بۆ شاردنەوەی شتێک کە پێویستت پێیەتی. چت پێویستە؟
پێداویستییە سەرەتاییەکانت چین کە بەرەو ئەم پاڵنەرانە دەتبات؟ ئایا دەتەوێت خۆشەویستت هەبێت، دەترسیت تەنیا بیت، یان نیگەرانییەکانت لە هەندێک بارودۆخدا کۆنترۆڵ ناکرێن؟ ئەو بەندەرانەی کە پەنا دەبەیت بۆ ئەوەی لەو نەرێنییانە دوور بکەویتەوە کە ڕەنگە ڕووبەڕووت ببنەوە، ڕەنگە دەروازەی هەڵە بن.
ڕەنگە لە بنەڕەتدا ئەوەی پێویستتە پێت نەدەن. کاتێک دەڵێیت بەڵێ بۆ ئەمانە، لەوانەیە ئەو شتانە پاڵ بنێیت کە بەڕاستی پێویستتانە. خوێندنەوەی ڕەنگدانەوەی ئەو شتانەی کە ناتوانیت بە خۆت بڵێیت نەخێر دەتوانێت کاریگەرترین ڕێگە بێت بۆ وازهێنانیان. چونکە توندڕەوی بە هەر شێوەیەک بێت لە شوێنێکی تردا لاوازی بەخێو دەکات. ئەگەر زۆر بخۆیت تەندروستیت تێکدەچێت، ئەگەر زۆر بخۆیتەوە پەیوەندییەکانت تێکدەچێت، ئەگەر کات بە دروستی بەڕێوەنەبەیت ئەوا شکست دەهێنیت، ئەگەر پارەیەکی زۆر خەرج بکەیت ئەوا سەرکەوتوو نابیت.
لەوانەیە بگاتە کۆتایی مانگ. ڕەنگە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەمانە ئەو شتە بێت کە پێویستە بە خۆت بڵێیت نەخێر. بە تەواوی پێت دەڵێت کە پێویستت بە چییە. کێشەی نەتوانینی بڵێی نەخێریش بارگرانییە بۆ خزمەکانت. خووی وتنی بەڵێ بۆ ئاستێکی کاریگەری ئەرێنی چاوی ئەو کەسانە دەکات کە بەڕاستی خۆشیان دەوێن و پشتگیریت دەکەن لەسەرت. بێگومان خەمی گەورەیان پاراستنی تۆ و ڕێگریکردنە لە دڵەڕاوکێ. بەڵام بەڵێی تۆ ئەوانیش دەگرێتەوە.
ئەوان دەبنە هۆی ئەوەی هەست بە کۆنترۆڵکردن و ڕێگریکردن لە هەڵوێستەکان بکەیت لەسەرت.


چۆن بڵێین
"نەخێر"

بەشی چوارەم

چۆن بڵێین "نەخێر"

"وتنی نەخێر بە بەهێزترین پیاوی جیهان کارێکی ئاسان نییە، بەڵام هەندێکجار تاکە ڕێگە بۆ بەدەستهێنانی ڕێزی ئەو باڵادەستە ئەوەیە کە لە سنوورەکانی خۆت تێپەڕێنیت".

لە ماڵی کارتەکانەوە"

ڕزگارت بێت لە قاڵبەکان

ڕێگەی ورد هەیە بۆ پراکتیزەکردنی هونەری وتنی نەخێر. بەهۆی ئەو چەشنە کۆنەپەرستانەی کە باوەڕت پێیەتی بەبێ ئەوەی پرسیار لە وردبینییان بکەیت، لەوانەیە گیرت خواردبێت لە وتنی نەخێر وەک ئەوەی کارێکی خراپە و شتێک بێت کە نابێت بکرێت. بەڵام وتنی نەخێر دیارییەکی گەورەیە هەم بۆ خۆت و هەم بۆ کەسانی تر.

بۆ ئەوەی فێر بیت چۆن بڵێیت نەخێر، فێربە چی ناتوانیت بڵێی نەخێر. ئەو بارودۆخانە کە ناڕەحەت دەبیت، ئەو ئۆفەرانەی کە لە ڕووی دارایی و ئەخلاقییەوە ڕازیت ناکەن، چاوەڕوانی زیادەڕۆیی، خوێنمژەکانی وزە...

سەرەتا ئەو کەسانە دەستنیشان بکە کە ناتوانیت بڵێیت نەخێر و هۆکارەکانیان.

کام لەمانەی خوارەوە هۆکاری تۆیە بۆ ئەوەی نەڵێیت نەخێر؟

- چونکە شتێک داوام لیکردبوو نەمتوانی ڕەتیکەمەوە.
- چونکە پێویستم پێی دەبوو لەداهاتوو.
- بۆ ئەوەی دەرنەچێت و ناتەبا نەبێت.
- بۆ ئەوەی خەڵک تووڕە نەکات.
- چونکە بەزەیی و ویژدانم زیاترە.
- چونکە لە دۆڕان دەترسم.

- چونکە هەرچەندە ڕێجیم بووم، بەڵام نەمتوانی ئەو چارەسەرە ڕەت بکەمەوە.
- ئەوەی بە کەسێکی خراپ ناوزەد نەکرێم.

ئەو شتانەی کە ناتوانیت بڵێی نەخێر بۆ زیندانیکردنت. لەوانەیە ژیانت پڕ کردبێت لە هەڵە کە پێت وایە ڕاستە، ئەو پەیوەندیانەی کە پێت وایە بە پەیوەندی دڵسۆزانە و بارگرانی ناپێویست و گێژاوی سۆزداری دروستت کردبێت. بەڵام نەخێر، ئەوە بەو مانایە نییە کە ئەو زیادەڕەویانەی کە ژیانت دەگرن، لە گژوگیا دەربهێنیت.
وتنی نەخێر واتە بەڵێ بۆ شتە نوێیەکان کە لە ژیانتدا دێنە ڕێگات. ئەو ڕێگایانەی کە بەکاری دەهێنیت بۆ مانەوە و بیرکردنەوە بەسوود لەوانەیە پێشتر ژەنگاوی بن.
ڕەنگە ئەو پەیوەندیانەی کە پێت وابوو باشن پێشتر بەسەرچووبێت. لەگەڵ وازهێنان لەو شتانەی کە ڕاهاتوویت بەڵام ناتەوێت بەردەوام بیت، و دەڵێیت نەخێر، ئەگەرەکان دەخەیتە ناوەوە بۆ ئەوەی لە ئەنجامی هاوسەنگیەکانی ژیاندا دەرفەتی نوێ بۆت بقۆزنەوە.
لەبیرت بێت کەس و هیچ شتێک شتێکی حەتمی نییە. هیچ شتێکی خراپ نییە، شتێکی نوێ هەیە و کاتی ئەوە هاتووە لەگەڵ نوێ ڕابگرین.

وتنی نەخێر واتە بەڵێ بۆ شتە نوێیەکان کە لە ژیانتدا دێنە ڕێگات. ئەو ڕێگایانەی کە بەکاری دەهێنیت بۆ مانەوە و بیرکردنەوەی بەسوود لەوانەیە پێشتر ژەنگاوی بن. ڕەنگە ئەو پەیوەندیانەی کە پێت وابوو باشن پێشتر بەسەرچووبێت.
لەگەڵ وازهێنان لەو شتانەی کە ڕاهاتوویت بەڵام ناتەوێت بەردەوام بیت، و دەڵێیت نەخێر، ئەگەرەکان دەخەیتە ناوەوە بۆ ئەوەی لە ئەنجامی هاوسەنگیەکانی ژیاندا دەرفەتی نوێ بۆت بقۆزنەوە. لەبیرت بێت کەس و هیچ شتێک شتێکی حەتمی نییە. هیچ شتێکی خراپ نییە، شتێکی نوێ هەیە و کاتی ئەوە هاتووە لەگەڵ نوێ ڕابگرین. ڕەنگە هۆکاری تۆ بۆ وتنی نەخێر ترس بێت لە داهێنان.
ئەگەر خراپیش بێت، ڕەنگە قورس بێت بۆت کە ئەو ڕێکخستنە جێبهێڵیت کە ڕاهاتوویت و ئەو ئاسوودەییەی کە پێی ئاسوودەیت. ئەمڕۆ بەداخەوە زۆرێک لە پەیوەندییەکان تەنها لەبەر ئەم هۆکارانە بەردەوامن.
هۆکاری جیابوونەوەت لەگەڵ کەسێک کە بەردەوام دەت چەوسێنێتەوە، ستەمت لێدەکات، سووکایەتیت پێدەکات، لەوانەیە ترسی دەستپێکردنی شتێکی نوێ بێت لەگەڵ کەسێکی نوێ. هەروەها ئەم دیدگا زیندانیکردنانە ڕێگری لە گەشەکردنت

دەکەن. گرنگ نییە لە چ تەمەنێکدا بین، کەسایەتیمان بەردەوام لە گەشەکردندایە. وە مەگەر نەڵێیت نەخێر، دەرفەتەکانی باشترکردنی خۆت لەدەست دەدەیت. ڕەنگە کارەکەت دوابخەیت، کە ناتوانیت وازی لێبهێنیت هەرچەندە دڵخۆش نەبوویت، تەنها لەبەر ئەوەی پێت وایە ناتوانیت وەک پێویست پەرە بە تواناکانت بدەیت و دەبێت زۆر ئازار بچێژیت.

دیسانەوە ئەمە کۆمەڵەیەکە کە تۆ دەیخەیتە بەردەم گەشەپێدانەکەت. ئەگەر بە مانای کارێکی نوێ، زمانێکی نوێ، توانای نوێ، پێویستە خۆت تەسلیمی هێزی چارەسەری فێربوون و گەشەکردن بکەیت نەک لێی ڕابکەیت.

مەحاڵە تواناکانت ببینیت بەبێ ئەوەی سنوورەکانت پاڵ بنێین. مەهێڵە ترسەکانت ڕێگریت لێبکەن لە هەڵکشان. ئەو بەرپرسیارێتیانەی کە بەناوی پابەندبوونەوە ئەنجام دەدرێن، تێچووی زۆری دەوێت.

حەتمییە ئەوانەی بە هاوئاهەنگی مامەڵە دەکەن، جارجارە خۆیان بخەنە ژێر پرسیارەوە. ئەو هەستە نەرێنییانەی هەستیان پێدەکەیت بەهۆی ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەیت تەنها بۆ ئەوەی بگونجێت، تەنانەت ئەگەر لە دڵتەوە نەهاتبێت، هەروەها پێشبینی ئەو جیابوونەوەن کە لە پەیوەندییەکاندا ڕوودەدەن کە بە تێپەڕبوونی کات دامەزراون.

واز لە خۆبەدەستەوەدان بێنە و خۆت وەک قوربانییەک ببینیت. ئەمەش ئەوە دەردەخات کە تۆلە ژیانت بە هاوسەنگی ناژیت. ئەگەر ژیانێک بژیت کە بەردەوام ئامانجی ئەوەیە چاوەڕوانییەکانی لایەنی بەرامبەر بەدی بهێنیت، چۆن دەتوانیت لە هاوسەنگیدا بمێنیتەوە؟

چۆن باڵندەیەک دەتوانێت هاوسەنگی لە نێوان فیلێکدا هەبێت کە لە یەک سەری سیساوێکدا دانیشتووە؟ فشار و داگیرکردن و کۆنترۆڵکردن هەمیشە قورسایی فیلەکە لە ژیانتدا بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت.

هەوڵەکانتان لەم پرۆسەیەدا تەنها خزمەت بە ئەوە دەکات کە ئەو فیلە لەوێ دانیشتبێت.

واز لە بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکیەکان بهێنە:

مێشکمان کار بکات یان نا، نزیکەی ٧٠ هەزار بیرکردنەوە دروست دەکات. نزیکە وەک ئەوە وایە کارگەیەکی بیرکردنەوە زۆر کار بکات.
ئایا ئێمە ئەوەندە ئاگادارین کە کام لەم بیرکردنەوانە بۆ ئێمە کاردەکات و کامیان کارناکەن، بەڵکو ژیانمان ئاڵۆزتر دەکەن؟ بڵقی بیرکردنەوە کە لە مێشکماندا دروست بووە، بەردەوام قسە دەکەن.
دەیان بڵق لەسەر ئەوەی چی بکەیت، حەزت لە چی بێت، چی بڵێیت، چۆن هەست بکەیت...
هەندێک لەم بڵقی بیرکردنەوە لە ناوەوە دەتخەنە تەڵەوە و ناتوانیت دەربچیت. وەکو ڕەفڵەکسی خێرا وان. بناغەکانی دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی منداڵی و خێزانەکەت. ئەم بیرکردنەوانە هەرچییەک بڵێن، ناتوانیت خۆت لەو ڕێگایە ڕزگار بکەیت کە ڕێبەرایەتیت دەکەن. تەنانەت ئاگاداریش نیت. ڕوونی بکەرەوە کە ئەم بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکیانەی کە لە مێشکتدا دەردەکەون چۆن گەشە دەکەن. بە چەند بابەتی باسمان دەکرد. پێویستە فێر بیت و گەشەبکەیت بۆ ئەوەی گیرۆدەی بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکیەکان نەبیت، ئەمەش یەکێکە لە بەردە گرنگەکانی وتنی نەخێر. ئەمانە وەک چاڵێک وان کە پێیەکانت لە گەشتێکی جوانی جەنگەڵدا گیر دەخۆن. بەردەوام تووشی کۆسپ دەبیت و ناتوانی چێژ لە گەشتەکە وەربگریت. داخستنی ئەم کونانە پێویستە بۆ ڕەوتی هاوسەنگ و خۆشی گەشتی ژیانت.

ئەولەویەتەکانت دابنێ:

کاتێک ئەولەویەتەکانمان لە ژیاندا دادەنێین، ئاسانتر دەبێت بە پێکەنینەوە بڵێین نەخێر."

ستیڤن کۆڤی"

بەڵێی بێ مەبەست ژیانت دەدزێت و دەبیتە خزمەتکاری زیندوو بۆ ئەوانی تر. پێویستە سنووری ژیان و ئەولەویەتەکانی خۆت دابنێیت بۆ ئەوەی جلوبەرگی خزمەتکارت لەبەر نەکەن. ئەگەرنا ڕەنگە ناچار بیت مامەڵە لەگەڵ ئەو شتانەدا بکەیت کە ناتەوێت. دانەنانی ئەولەویەتەکان لە ژیانتدا دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو

شتانەی کە وزەت دەڕژێنن بەردەوام دەورت بدەن. ئەو خووانەی زۆرترین وزە بەکاردەهێنن بریتین لە هەستکردن بە هەموو دۆخێک بە شێوەیەکی کەسی، چەسپاندن بە ڕابردوو، فشاری زۆر، بیرکردنەوەیەکی زۆر، ڕاوەدوونانی تاوانباری لەبری چارەسەر، قسەکردن.

لیستێک بۆ خۆت دروست بکە. بێگومان ژیان بە یاسای توند و توندەوە نەبەستراوەتەوە، پێویستە هەمیشە کراوە بیت بەرامبەر بە سەرسوڕمانەکان و لە ڕەوتی ئاسایی کاتدا بژین.پلانی زیادە بوون لە کاتی دیاریکراودا دەبێتە هۆی ئەوەی لە ڕۆتینەکەدا بمێنیتەوە و بۆ ماوەیەک چێژ لە ژیان وەرنەگریت. بەڵام دەستنیشانکردنی بەرپرسیارێتیەکانمان و هەمیشە دەرگا بە کراوەیی بەڕووی کەسانی دیکەدا جێهێشتن، بۆ ژیانێکی بە تام پێویستە. لە ڕاستیدا ڕێگەیەکی ورد بۆ دروستکردنی ئەم لیستە ئەوەیە کە بەدواداچوون بۆ ناوچە داگیرکراوەکانی ژیانت بکەیت. کێ شتەکان لەدەرەوەی کۆنترۆڵی تۆ دەدزێت؟ لە ژیاندا ناتوانیت بڵێی نەخێر بۆ چی؟ سەرەتا دزەکان دەستنیشان بکە.

پاشان کۆنترۆڵی ئەو شوێنانە بکەرەوە کە کۆنترۆڵی لەدەستت داوە. حەز دەکەیت لانیکەم ڕۆژێک لە کۆتایی هەفتەدا بۆ خۆت بەسەر بەریت؟

یان دەبێت زۆرخۆت ماندوو بکەیت بۆ ئەو کتێبەی کە بڕیارە بینووسیت و دەرفەتەکە لە هاوڕێکانتەوە نادۆزیتەوە؟

ئایا لە ڕووی سۆزدارییەوە دەستکاری دەکرێیت و دەکێشرێیتە ناو تاڵاوی ئیستغلالکردنەوە؟ هەموومان لە ژیانماندا داگیرکەرمان هەیە. خێزانەکەمان، هاوسەرەکەمان، خۆشەویستەکەمان، هاوڕێکانمان، خووەکانمان، کەسانی ناڕەحەتی، منداڵەکانمان، سەرۆکەکەمان، هاوکارەکانمان، ئەو کەسانەی کە پەیوەندییەکی تایبەتمان لەگەڵدا هەیە... هەرچەندە هەندێکیان تایبەت و بەنرخن بەهۆی تایبەتمەندیەکانیانەوە. پێگەی ئەوان لە ژیانماندا، هەندێک جار دەتوانن سنوورەکانمان پاڵ بنێن. بەهۆی ئەو پەیوەندییەی کە لەگەڵ هاوسەرەکەت یان خۆشەویستەکەتدا دروستت کردووە، ڕەنگە بەڵێکانت خستۆتە سەر ڕەفەکە بۆ ئەوەی نەشکێنیت، دڵتەنگ نەبیت یان تەنیا نەبیت. دەتوانیت بە نازەوە خۆت بەدوور بگرێت لە وتنی نا بە کەسێک کە لە ناڕەحەتیدایە و پێویستی بە یارمەتی تۆیە. ئەگەر هەموو ئەم بارودۆخانە شتێک لە کات و هەست و سیفەتەکانی کەسایەتی خۆت وەربگرن، ئەوا سەرقاڵیت. ئەولەویەتەکانت لە لیستی کارەکانتدا بنووسە. بزانە شتێک هەیە کە چێژت پێدەبەخشێت یان پێویستە سەرنجت لەسەر بێت. مەکەونە تەڵەی دروستکردنی ئەم لیستە و لیستەکە پڕبکەنەوە لەو کارانەی

کە دەیکەن بۆ دڵخۆشکردنی کەسانی تر. ئەگەر ئەو ١٠ شتەی کە نووسیوتە تەنها ئەوانەی جگە لە خۆت لەخۆ بگرن، ئەوا تۆ خزمەتکارێکی گەورەی کایەی بەڵێیت. ئێستا بیر لەو شتانە بکەرەوە کە لە ژیاندا شادیت بۆ دێنن.
بۆ نموونە "پێم خۆشە هەفتەی جارێک بچمە سینەما" یان "هەمیشە ئێواران دەچمە سەر کارەکەم. دوورە لە سەرۆکەکەم". ئەم لیستە لیستی سنوورەکانی تۆیە. لەبیرت بێت قورسترین بار قورسایی ئەو کەسەیە کە ناتوانێت بڵێت نەخێر. تا تەمەنێک کەسانی تر لەسەر پشت هەڵدەگرێت. زیاتر هەوڵدان، میهرەبان بوون لە ترس، یان جوان بوون لەگەڵ کەسانی تر.
ئەوان کار ناکەن بۆ ئەوەی پەیوەندییەکانی بەخێوکردنت تەواو بن. ئەو چارەسەرانەی کە دڵنیای دەدەن لەوەی کە پێداویستییەکانی وەک خۆشەویستی و ئینتیما بە ڕەچاوکردنی پێداویستییەکان دابین دەکرێن، ناتوانرێت بۆ هەموو شتێک بڵێیت بەڵێ. خاوەندارێتی خۆت بکە لەبری ئەوەی بەرپرسیارێتی کەسانی تر لە ئەستۆ بگرێت. بیر لەو ژیانە بکەرەوە کە بۆ خۆت دەتەوێت. پەیوەندییەک کە دەتەوێت تێیدا گیر بخۆیت، ژیانێکی کار کە ڕازیت نەکات، شوێنێک کە دەبێت بیت، پێویست نەکات، وتنی بەڵێ بۆ ئاهەنگێکی ئێوارە واتە دەستبەرداربوون لە توخمەکانی خۆت. بەرپرسیارێتی لە ژیانتدا هەیە کە دەبێت جێبەجێی بکەیت و لەسەرووی ئەوەشەوە شتگەلێک هەیە کە دەبێت تەحەدای خۆت بکەیت بۆ ئەوەی ببیەخشیت. ئایا تۆ بە ڕادەیەکی پێویست ئاگاداری ئەوانیت؟ نەتوانینی بینینی پێداویستییە دەروونی و جەستەیی و سۆزداری و ڕۆحییەکانت دەبێتە هۆی داگیرکردنی ئەم سنوورانە و بەسەرچوون. بەکارهێنەرانت بە باشی پێناسە دەکات. کاتێک کە دەگەڕێیتەوە ماڵەوە کاتێک ماندوو و ماندوو بوویت، ڕەنگە ئێمەش داڵدەتان بدەین تەنانەت بۆ یەک ڕستەش، بۆ ئەوەی بڵێین نەخێر بە هاوڕێیەکت کە دەیەوێت لە کاتی خۆیدا کێشەی قەبارەت پێ بڵێت یان بیهێڵێتەوە بەبێ ئەوەی بیانوو بۆ سەرۆکەکەت کەی مێشکت لە تەمپۆی سەرقاڵی کارکردندا ماندوو بووە و خۆت ماندوو دەکات بۆ کارکردن کە توانا و ژینگەیەکت هەیە، ئەمانە ئەو شتە گرنگانەن کە دەبێت بەناوی تۆوە بن.
هەڵبژاردنەکانمان دیاری دەکەن کە ئێمە بە چی دەڵێین نەخێر و بە چی دەڵێین بەڵێ. هەموو هەڵبژاردنێک بەرپرسیارێتییە، بۆیە کاتێک دەڵێیت بەڵێ، بەرپرسیارێتییەکیش لە ئەستۆ دەگریت.
بەداخەوە ژمارەی ئەو کەسانەی کە دەتوانن ڕێبازێکی پێگەیشتوو بۆ وەرگرتنی بەرپرسیارێتی بگرنەبەر زۆر کەمن. کەسانێکمان هەیە کە تەواو ئامادەین شتەکان

بڕوخێنین. هەندێک جار ئەمە دەتوانێت بارگرانییەکی سۆزداری بێت، وەک ئەوەی شتێک بە هەڵەدا دەچێت، یان دەکرێت ئەرکێک یان کارێک بێت کە پێویستە جێبەجێ بکرێت.
لەبری ئەوەی پارەی حەسابەکان بدەیت بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر بەهۆی هەست و سۆزە نەرێنییەکانەوە وتت بەڵێ، بینینی ئەوەی کە بژاردەت هەیە بۆ ئەمە نەخشەی ڕێگایە کە دەیکێشیت بۆ ئەوەی جارێکی تر هەمان هەڵە نەکەیتەوە.

بەڕێوەبردنی کات:

"تەرکیزکردن ئەوەیە کە بتوانیت بڵێیت نەخێر".

ستیڤ جۆبس"

دەست دەکەیت بە گلەیی لە نەڕۆیشتن. کاتێک ناتوانیت بڵێی نەخێر بە کەسانێک کە ناچارت دەکەن شتێک بکەیت، ئەوا ناچار دەبیت دەستبەرداری پێداویستی و ئارەزووە کەسییەکانی خۆت بیت. کات بەنرخە و ناتوانرێت پووچەڵ بکرێتەوە.
وتنی نەخێر، بە جۆرێک، توانای بەڕێوەبردنی کاتەکانت پێدەبەخشێت.
مامەڵە لەگەڵ کاری ناپێویست ناکات، ئەولەویەت دەدات. تۆ کات بۆ ئەو شتانە دیاری دەکەیت کە لە لیستەکەتدا داناویت.
کاتێک ناتوانیت کۆنترۆڵی کات بکەیت، ئەوە نەک تەنها بۆ خۆت بەڵکو بۆ کەسانی تریش قورسە. تۆ دۆخەکە بەجێدەهێڵیت.
لە بەڕێوەبردنی کاتدا، ڕەنگە بەهۆی حەزی خۆت بۆ قووڵبوونەوە لەو شتانەی کە لە دەرەوەی تۆن، لەرزۆک بیت. ئەگەر بە هەڵوێستی "هەموو شتێک دەکەم" بڵێیت بەڵێ بۆ هەموو شتێک، ناتوانیت کاتێکی پێویست بۆ ئەو کارانە تەرخان بکەیت کە بەڕاستی پێویستە بیکەیت. کاتێک دەبیتە ئامرازێک بۆ جێبەجێکردنی چاوەڕوانییەکانی ئەوانی تر، لە هەر بارودۆخێکدا دەبیتە لێدەر.
ئەو کەسانەی هیچ نیازێکی باشیان نییە، لاوازی تۆ دەبینن و هەموو هەوڵێکیان دەدەن بۆ ئیستغلالکردنت. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی متمانەت بەخۆت لەدەست بدەیت. بەبێ ئەوەی بزانیت بەڵێ وەک هەستی توڕەیی و شەرم و ناخۆشی و بەکارهێنان دێتەوە لات. دەبێت واز لە فڕێدانی ئەو بوومێرانگە بێزارکەر بهێنیت.

ناپلیۆن وتی: تەنها یەک دز هەیە یاسا ناشکێنێت، ئەم دزەش بەنرخترین شتی مرۆڤایەتی دەدزێت: کات....
ئێوە لەلایەن دزەکانی کاتەوە دەورە دراون. هاوڕێکانت، سۆشیال میدیا، کەسانێک کە قسە و قسەلۆک دەکەن، ئەوانەی پێیان باشترە بەکاربەرن نەک بەرهەمهێنان، پەیوەندییەک کە بە ئارگیومێنتی بێکۆتایی ماندوو دەبێت... کاتێک پەردە دەکەوێتە سەر چاوەکانت، پاڵنەرە جۆراوجۆرەکان دەتوانن ڕێگریت لێبکەن لەوەی تێبگەیت کە چی لێت دەدزێت . . هەرچەندە ئێمە ئاگاداری پەیوەندی و خووەکانمان نین کە لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە دەتخواتەوە، بەڵام زۆرترین کاتت دەدزن.
چیرۆکێکی باش هەیە. وانەی بەکارهێنانی کات بە شێوەیەکی کاریگەر ڕۆژێک مامۆستایەک تاقیکردنەوەیەک دەدات بە قوتابییەکانی. مامۆستا پەرداخێکی گەورە دەخاتە سەر مێزەکەی. پاشان دەست دەکات بە دانانی ئەو بەردانەی کە لە یەکێک لەو کیسانەی کە بۆ پۆل هێناویەتی بۆ ناو پەرداخەکە وەریگرتووە.
کاتێک شوێنێکی نەدۆزیەوە تا بەردێکی دیکە بخاتە ناو پەرداخەکەوە، ڕووی لە خوێندکارەکانی کرد و پرسی کوبەکە پڕ بووە؟ ئەو ئەپرسێ، ئەو ئەپرسێت.
خوێندکارەکانی بە یەک دەنگ وەڵامیان دایەوە و گوتیان: "بەڵێ، پڕە". مامۆستا کز دەبێتەوە و سەتڵی قەراغی ژێر مێزەکە هەڵدەگرێت و دەست دەکات بە ڕشتنی بەردی زیاتر بۆ ناو پەرداخەکە، ناوبەناو پەرداخەکە دەلەرزێنێت، بۆشاییەکان بە بەردی زیاتر پڕدەکاتەوە. پاشان دیسان دەپرسێتەوە: وە ئایا ئێستا پڕ بووە؟ قوتابیەکان ئەمجارەیان وریاترن و دەڵێن "پڕ نییە". مامۆستای کات ئەمجارە سەتڵێک خۆڵ لە سەرەوەی پەرداخەکەوە دەڕێژێت. بەردەوام دەبێت تا خۆڵ شوێنەکە پڕ دەکات و دیسانەوە دەپرسێت: ئایا پەرداخەکە پڕ بووە؟

ئەمجارەیان خوێندکارەکان دەڵێن "نا پڕ نییە". مامۆستا بە دەستت دەڵێت "باشە". ئەمجارەیان ئاوەکەی لە پەرداخێک کە وەریگرتووە دەڕێژێت. و پاشان "چی فێربوویت لەوەی کە بینیوتە؟" ئەو ئەپرسێ، ئەو ئەپرسێت. یەکێک لە کەسە ناشرینەکان دەڵێت: "هەرچەندە لە ڕۆژدا دەبێت شتەکان زیاتر بکەیت، هەمیشە شوێن بۆ شتە نوێیەکان زیاتر دەبێت". مامۆستا ڕوو لە پۆل دەکات و دەڵێت "نا، وانەی فێربوون ئەوەیە کە ئەگەر هەر لەسەرەتاوە بەردە گەورەکان نەخەیتە ناو پەرداخەکەوە، دواتر هەرگیز ناتوانیت بیخەیتە ناویەوە". پارچە بەردە گەورەکانی ژیانت چین؟ ئایا سەرەتا لەناو پەرداخی ژیانی خۆتدا دایاننا؟ یان پەرداخەکەت پڕکرد لە خۆڵ و ئاو و پارچە گەورەکانت بەجێهێشت؟ کەسانێک هەن کە

دەیانەوێت دزە بکەنە ناو پەرداخەکەتەوە لەبەردەم ئەو پارچە بەردانەی کە دەبێ لە ژیانتدا هەبن. تا ئەو کاتەی ڕێگە بەم کارە دەدەیت، ئەم کەسانەی کاتت دەدزن دەتوانن بە جلوبەرگی جیاوازەوە لە دەرگاکەت بدەن.
بابەتی ئەولەویەتەکان کە لە بەشەکانی پێشوودا باسمان کرد، پێویستە لەگەڵ چەمکی کاتدا پێکەوە بەڕێوەببرێت.
دروشمی "لە کاتی گونجاودا، لەگەڵ کەسانی گونجاو، لەگەڵ کردارە دروستەکاندا" زۆر کاراییە بۆ هەڵبژاردنی ئەوانەی کە پێویستە بڵێیت "نەخێر.

ئامادەبە بۆ هەموو شتێک:
کاتێک دەڵێیت نەخێر، ئەگەری زۆرە گوێت لە ڕستەی تۆمەتبار بێت. - چۆن توانیت ئەمەم لەگەڵ بکەیت؟ "چاوەڕوانی شتێکی لەم شێوەیە لە تۆ نەدەکرد!" - چۆن توانی بێهیوام بکەیت؟ وشەکانی وەک ئەمانە دەتوانن وەک کێشێک لەسەر سنگت دابنیشن. تێبگە کە ئەم ڕستانە بۆ دەستکاریکردن و کۆنترۆڵکردنن. کەسانی بەرپرسیاری ڕاستەقینە هەرگیز ئەو جۆرە دەربڕینانە بەکارناهێنن. کەسێک کە لەناو سنوورەکانی خۆیدا ون بێت بێگومان ناهێڵێت چاوەکانی لە جیهانی ناوەوەیدا سەرگەردان بن. هەستکردن بە پووچی کە بە وتنی نەخێر و کشانەوەی دەست لێیان دروست دەبێت، دەتوانێت دەروونناسییەکی تۆمەتبارکەریان تێدا دروست بکات. لەم جۆرە حاڵەتانەدا مەهێڵە ئەو تۆمەتانەی کە لەسەرت دەدرێن تووشتان بکەن. هەموو پەیوەندییەک لەسەر بنەمای ڕێککەوتنی هاوبەشی هەردوولا دامەزراوە. ڕەتکردنەوەی داواکارەکە، شکاندنی ئەم ڕێکەوتنە ساختەیە بە ڕووخساریانەوە و ئەمەش ڕاستییەکی تاڵە. کاتێک گوێت لە قسەی تۆمەتبار دەبێت.

پێش ئەوەی ڕێگە بدەیت ئەنجامەکان ون ببن، لەسەر بڕیارەکەت بوەستە. بێگومان کۆنترۆڵکردنەوەی ژیانت ئازاربەخشە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت لە ژێر کۆنترۆڵدا بتهێڵنەوە. ئەوان نایانەوێت تۆ یاخی بیت، بۆ خۆت بوەستیتەوە، بە هەر نرخێک بێت خۆت بیت. کاتێک دەڵێی نەخێر و کاردانەوەیەکی گەورەت بۆ دێت، ئارام بگرە، ڕوونی بکەرەوە کە بۆچی نەتگوت بەڵێ بەبێ ئەوەی کۆنترۆڵی خۆت لەدەست بدەیت، دڵنیابە لە وتنی ئەنجامەکان. "نامەوێت درێژە بەم پەیوەندییە بدەم، چونکە دڵخۆش نیم لێت..." "ناتوانم ئەم پڕۆژەیە بەڕێوەببەم، چونکە لەڕووی دەروونی و جەستەییەوە ناتوانم مامەڵەی لەگەڵ بکەم..." لێدوانێکن کە... ئەنجامەکانی تێدایە. نەتوانینی بڵێی نەخێر دەبێتە هۆی ئەوەی هەندێک کەس پشتت

لێ بکەن و جێت بهێڵن. ئەم ئەنجامانە هەمیشە مومکینن. بەڵام ژیان دادپەروەر و پێویست دەبێت. کاتێک خۆت بوون لەلایەن کەسانی ترەوە قبوڵ نەکرا، با بڕۆن. کاتێک دەڵێیت نەخێر، دەبێت مەترسی لەدەستدانی بکەیت. کارێک، پەیوەندییەک، پۆستێک، یان ڕەنگە تەنها خوویەک کە ئاسوودەت بکات...
هەرچەندە وتنی نەخێر دەتوانێت ببێتە هۆی زیان، بەڵام دەتوانیت هاوسەنگییەک لە ژیانتدا بدۆزیتەوە کە دەکەوێتە شوێنی خۆی. پێشبینیکەرە. ئەو کەسانەی کە گوێیان لە نەخێر دەبێت، ڕووبەڕووی ئەو شتانە دەبنەوە کە دەبێت لە ژیانیاندا ڕووبەڕووی ببنەوە. دەبێت خۆیان شەڕ بکەن. هەرچییەک بە بەڵێی تۆ بیکەن، ئێستا دەبێت خۆیان بیکەن. لەم کاتەدا پێدەچێت هەڵەت کردبێت. لەوانەیە خۆت بەدەست دەروونناسیەوە بدەیت، بەڵام لەبیرت نەچێت سنوورەکانت بکێشیت. تۆ تاوانبار نیت، تەنها شتێکت لابردووە کە نەتویستووە لە ژیانتدا. تۆ بەرپرسیار نیت لەم کارە، چاکەت کردووە نەک خراپە، بەرامبەر بەو کەسانەی بەهۆیەوە ئازار دەچێژن. ئەگەر ئەو کەسەی کە وتت نەخێر کەسێکە کە خۆشت دەوێت، پەیوەندیت لەگەڵ ئەو کەسەدا ڕێکبخەرەوە. ڕەنگە تەنها وەک هاوڕێ، ڕەنگە تەنها دوورکەوتنەوە لە ژیانت.

هەنگاو بە هەنگاو "نەخێر"

"پێویستە ئەمە بە باشی بزانیت، تا زووتر بڵێیت نەخێر بۆ ئەو هەڵەیەی کە دێتە ڕێگات، زووتر ڕاست دێتە ڕێگات..."

نەزانراو

کاتێک دیاریت کرد بۆچی دەبێ بڵێیت نەخێر، کاتی ئەوە هاتووە هەنگاو بنێیت**!** ڕەنگە سەرەتا کەمێک قورس بێت، بەڵام ئازادیت هەیە بڵێیت نەخێر. لەمەودوا هەموو شتێک زۆر چێژبەخشتر دەبێت بۆت.

لێرەدا یاسا زێڕینەکان دەخەینەڕوو:

ڕاستگۆ و ڕوون بە: هەمووی پەیوەستە بە هەڵوێستێکی تیژ و ئاواتێکی باش قسەکراو و نیشاندانی ڕوونی ئیرادەی خۆت. هەرگیز درۆ مەکە، درۆ درۆیەکی نوێیە. ئەگەر تۆ لە پەیوەندییەکدا بیت کە لەسەر بنەمای خۆشەویستی مەرجدار

بێت، ئەوا ئەگەری زۆرە کەسانی دیکە ئەو چاکەتانەیان بەدڵ نەبێت کە لەلایەن تۆوە وەریدەگرن. لەم جۆرە حاڵەتانەدا ڕوونی بکەرەوە کە تۆ ڕەتت نەکردەوە، کە هەڵبژاردنت کردووە و هۆکارەکانی ئەم هەڵبژاردنە. وتنی "پێم خۆشە بێم، بەڵام زۆر ماندووم" بە هاوڕێکەت کە بە بەردەوامی بانگهێشتت دەکات بۆ ماڵەکەی، ڕاستگۆییە کە دەتوانیت هەم بۆ خۆت و هەم بۆ کەسی بەرامبەر پێشکەشی بکەیت.

هەوڵ مەدە کات بکڕیت: کەس سەرقاڵ مەکە، بەم شێوەیە تەنها خۆت سەرقاڵ دەکەیت. هەروەها سترێسی چاوەڕوانی دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی دوای ماوەیەک لە پشت بڕیارەکەتەوە بوەستیت.

داوای کات بۆ خۆت بکە: ئەگەر دەتەوێت کاتت بۆ پاشەکەوت بکەیت، بۆ خۆت بیکە. پێویست ناکات یەکسەر وەڵام بدەیتەوە. بیرکردنەوە لە بژاردەکان لە ماوەی شەوێکدا بۆ سەنگکردنی لایەنە باش و خراپەکانی دەتوانێت یارمەتیت بدات باشتر بزانیت ئەو شتانەی کە ڕەنگە چاوپۆشیتان لێکردبێت.
دواخستن کاتت پێدەدات بۆ بیرکردنەوە.

بەرەنگاری ئەو حەزە ببە بۆ ئەوەی بیانوو بهێنیتەوە: کاتێک بە سەختی دەتوانی بڵێی نەخێر بۆ شتێک کە لێت دەپرسرێت، دەتوانیت پەنا بۆ بیانووی جۆراوجۆر ببەیت بۆ ئەوەی خۆت قەناعەت پێبکەیت. "بەڵام پێویستی بە من بوو..."
"تەنها جارێک..." "نەمدەویست دڵتەنگ بێت..." "بەڵام من بەم شێوەیەم..." تەنها تۆ دەتوانیت ڕاستییەکانی پشت بیانووەکان ببینیت. ئەمانە کونەکانی بەلەمەکەتن. ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت. بارگرانی نەتوانینی بڵێی نەخێر دەتوانێت بارگرانییەک بێت کە خۆت دروستی دەکەیت. بیستنی ئەمە دەتوانێت کاردانەوەیەکی ئاسوودەکەر بێت بۆ کەسی بەرامبەر. ئەگەر هەوڵ نەدەیت، نازانیت.

خاوەنی بڕیارەکەت بە: هەڵوێستی بەهێز لەلایەن هەمووانەوە بەرز دەنرخێنرێت. ئەنجامەکەی هەرچییەک بێت، سەرکەوتن یان دۆڕان، ئەمە گرنگترین بەشە لە شەڕەکەتدا. واز لە بڕیارەکەت مەهێنە.

خشتەیەکی نوێ لەگەڵ داواکارەکەدا دابنێ: ئەگەر داواکار بەردەوام بێت و کەمتر بڵێیت نەخێر، دەتوانیت بە دووپاتکردنەوەی مەرجەکانت کاتی مەرجەکانت

دابنێیت. دەتوانیت پلان دابنێیت. ئەمەش ئەوەیە کە پێویستە بە تایبەتی لە ژیانی بازرگانیتدا بەکاری بهێنیت،هەنگاوەکەیە.

دروستکردنی بەدیل: ئەگەر ڕووخساری خەمناکت بینی کاتێک دەڵێیت نەخێر، دەتوانیت بیرۆکەی بەدیل پێشکەش بکەیت بۆ ئەوەی نیشان بدەیت کە نیازێکی باشت هەیە. بۆ نموونە دەتوانیت کەسێکی تر پێشنیار بکەیت کە بتوانێت کارەکە ئەنجام بدات بۆ هاوڕێیەکت کە داوای پشتگیریت لێدەکات بۆ کارێک.
بیرخستنەوەی ئەوەی کە تۆش ژیانت هەیە دەتوانێت یەکێک بێت لەو واقیعە بەدیلانەی کە پێشکەشی کەسی بەرامبەر دەکەیت. ئاخر دونیا بەدەوری کەسدا ناسوڕێتەوە، وانیە؟

سەرنج بدەنە مەودای تواناکانت: هەموو کەسێک ناتوانێت هەموو شتێک بکات. لە ئاوێنەدا سەیر بکە و دڵنیابە کە فریشتەیەکی باڵدار و پاڵەوانێکی سەرسوڕهێنەر نیت. سنوورێک هەیە بۆ ئەوەی کە دەتوانیت و دەتوانیت بیکەیت و مژدەی خۆش ئەوەیە هەمووومان ئەو سنوورانەمان هەیە! کاتی ئەوە هاتووە لە تەماحە کەسییەکانت و هەوڵدانت بۆ باشی و بەدواداچوونی بەردەوامی ستایش و ناساندن دوور بکەویتەوە. ئێستا کە تۆ سەرگەردانی خاکی وتنی نەخێریت، دەبێت خوو و عادەتە کۆنەکانت وەلا بنێن. ئەگینا ناتوانیت لەم ئاوانەدا بە کەشتی بڕۆیت و نوقم دەبیت.

بە ئەدەبەوە: ئاگاداربە لە کاتی دەربڕینی بیرکردنەوەکانت چ بە شێوەی زارەکی و چ بە بەکارهێنانی زمانی جەستەت، ئاگاداربە بە ئەدەب بیت. قسە نەرمەکەت یارمەتیت دەدات بە ئاسانی خەڵک ڕازی بکەیت.

ڕووبەڕووی ترسی لەدەستدان ببەوە: دواجار خەریکە ئەو وشە سیحراوییە دەڵێیت. وتمان پێویستە ئامادەبن بۆ هەر شتێک. لەوانەیە خەڵک لێت توڕە بن، ژیانمان بەجێبهێڵن، یان جێت بهێڵن. بەداخەوە ئێمە لەلایەن کەسانێکەوە دەورە دراوین کە دەبێت باجی خۆمان بدەین بەم شێوەیە. ئەمە دۆڕان نییە.

تۆ بەرپرسیار نیت لە کاردانەوەی کەسانی تر: ئەوە پەیوەندی بە تۆوە نییە کە مرۆڤەکان دڵتەنگ بن، توڕە بن، یان تووشی کێشە دەبن. بیرهێنانەوەی ئەو

سنوورانەی کە پێویستە هەموو کەسێک لە ژیانیدا بیپارێزێت، مانای ئەوە نییە کە تۆ تاوانبار بیت. بە وتنی نەخێر، یارمەتی ئەوانی تر دەدەیت سنوورەکانیان دابنێن. تەنانەت ئەگەر کاردانەوەیان هەبێت کاتێک تۆ بڵێیت نەخێر، تۆ شتێکی تر فێر دەکەیت: ڕێزگرتن لە هەڵبژاردنی ئەوانی تر.

ئازادبە: وتنی نەخێر ئازادت دەکات. هەر بژاردەیەک کە بۆ خۆت دەتەوێت ئەو بەهایە کە خۆت بە شایستەی دەزانیت. باشە تۆ خۆت بە شایستەی چی دەزانیت؟ ئازار و دڵتەنگی و خەمۆکی و کۆیلایەتی، یان بە ئازادی ژیان، جێبەجێکردنی چاوەڕوانییەکانی ژیان و دڵخۆشبوون؟ ئیدیعای بەهای خۆت بکە و بیپارێزە. ئەگەر نەتوانی بیپارێزیت کەس بۆت ناکات. لەو تاوانبارییە ڕامەکە کە هەستی پێدەکەیت کاتێک دەڵێی نەخێر. دان بەوەدا بنێن کە هەستکردن بە تاوانباری سروشتی هەیە. چۆن هەست دەکەیت کاتێک دەڵێی بەڵێ هەمان تاوانباری نییە کە هەستی پێدەکەیت کاتێک دەڵێی نەخێر. یەکێکیان دەست بەسەر ترسەکانتدا دەگرێت، ئەوی تریان ویژدانت. ژیانی ترساویت پڕ بکە لە نەخێری بێ مەرج لەبری بەڵێ. کاتێک دەڵێین نەخێر، تێڕوانینێکی هەڵەمان هەیە کە سنووری کەسانی دیکە دەبەزێنین. بەڵام ئەوە سنوورەکانی ئێوەن کە پێشێل دەکرێن. هۆکاری ئەوەی ئەم تێگەیشتنە هەڵەیەت هەیە، دەنگی ناوەوەتە کە چەواشەکاری و ڕەخنەت لێدەگرێت. ئەو دەنگە ناوەکییەی کە ناچارت دەکات بۆ کۆیلایەتی.